ચર્ચાસુધાકર.

રચનાર,

કૃ. ગો. દેવાશ્રયી.

ચર્ચાસુધાકર.

રચનાર.

કૃષ્ણલાલ ગોવિંદરામ દેવાશ્રયી.

અમદાવાદ:

યુનિયન પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

સંવત ૧૯૪૫

સકલ શુભગુણસંપન્ન રાવસાહેબ,

શ્રીમન્ પુરૂષોત્તમરાય સુંદરજી ઝાલા,

નાયબ-દિવાન, જુનાગઢ સરકાર.

મહાશય!

આપ વિદ્યા-વૃદ્ધિના કાર્યમાં અતિ પ્રીતિપૂર્વક તન, મન અને ધનથી આશ્રય આપો છો, દેશોત્કર્ષના સાધનોની અભિવૃદ્ધિને ઈચ્છો છો. ન્યાય, નીતિ અને સદ્વિદ્યાથી શોભાયુક્ત છો, પારમાર્થિક પ્રશસ્ત કાર્યોને કરોછો, એ આદિ શુભ ગુણગણની પ્રશસ્તિએ મ્હારૂં અંતઃકરણ, આ લઘુ પુસ્તકના ઉત્સર્ગ માટે ઉત્પુલક થતાં આપને જ અધિક યોગ્ય પુરૂષ ગણે છે તેથી અંતઃકરણના ભાવને પરિપૂર્ણ કરી આનંદને પામુંછું.

આજ્ઞાંકિત થવા મને માન છે,

મહાશય!

દૂ. ગો. દેવાશ્રયી.

આ પુસ્તક માટે પ્રમાણપત્ર.

ડાક્ટર તુલજારામ ચુનીલાલ ખાંડવાળા, એલ્. એમ્. અને એસ્; આ. સિવિલ્સર્જન, દોહદ સિવિલ હોસ્પિટલ, એમના તરફથી આ ગ્રંથ માટે નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છે.

રા. રા. કૃષ્ણલાલ!

તમારું 'ચર્યાસુધાકર' મેં અથથી તે ઈતિસુધી વાંચી જોયું છે. ભાષા સરલ તથા ગ્રંથની ગુંથણી યુક્તિસર રસિક છે. આ ગ્રંથનો વિષય ચર્યા છે, તે પૂર્વના આર્ય વૈદ્યકગ્રંથમાંથી લીધેલ છે. તેમાં પ્રસંગોપાત્ત હાલની બદલાતી સ્થિતિને અનુસાર યુક્તિસિદ્ધ ફેરફારો સૂચવેલા છે. આરોગ્યતા શાસ્ત્રના બે ભાગ છે: એક સામાજિક આરોગ્યતા શાસ્ત્ર અને બિન્તે જન આરોગ્યતાશાસ્ત્ર. આ ગ્રંથને આર્યગ્રંથને ધોરણે તથા આધારે જન આરોગ્યતાશાસ્ત્રનો લઘુ ગ્રંથ કહિ શકાય. એમાં દર્શાવેલા નિત્યનિયમો ઉત્તમ છે, તથા તે જન સુખાકારીને વધારે એમાં સંશય નથી. નિત્ય વ્હેલા ઉઠવું, તથા સૂવું, સ્વચ્છ પાણી પીવું, શરીર નિર્મળ રાખવું, તથા નિર્મળ કપડાં પ્હેરવાં. નિત્ય શરીર તથા મનને કસવું, ચોખ્ખા કોરા તથા સફાઇ વાળા ઘરમાં રહેવું, નિયમ પ્રમાણે તથા વેગ થયે મળ ત્યાગ કરવો, હલકો પણ પુષ્ટ ખોરાક ખાવો, રાત્રે ભારી ભોજન ત્યજવું, સ્ત્રી સંગ નીતિસર રાખવો, ઋતુના ફેરફાર

પ્રમાણે નિત્યચર્યામાં યુક્તિસર ફેરફારો કરવા, એ સર્વ-માન્ય નિર્વિવાદ યુક્તિ તથા પ્રમાણસિદ્ધ ધોરી નિ-યમો છે. એ નિયમો પાળવાથી આરોગ્યતાનું જતન થાયછે, અને ન પાળે તેનો નાશ થાયછે એ અનુભવ સિદ્ધ પ્રમાણછે. એ સર્વેનો યથાઘટિત સમાસ તમારા આ લઘુ ગ્રંથમાં છે.

એકંદરે આ ગ્રંથ લઘુ પણ સારોછે, સામાન્ય, પણ હિતકાર નિયમોનો ભંડાર છે.

દોહદ. લી. શુભચિંતક,
તા. ૬-૭-૮૯ તુળજારામ ચુ. ખાંડવાળા.

પ્રસ્તાવના.

મૃત્યુ વિષે વિચાર કરતાં, પૃથ્વિ ઉપર પ્રથમ જે વખતે મનુષ્ય પ્રાણીએ જન્મ લીધો તે વખતે તે હતું જ નહિં એમ જણાયછે. જેમ જેમ મનુષ્ય વર્ગનો વિસ્તાર પૃથ્વિ ઉપર વધતો ગયો તેમ તેમ એક એકનામાં ભાગ પાડાવવા લાગ્યા. ત્યારથીજ આ, મ્હારૂં ને ત્હારૂં પ્રકટ થયું; અને એ હુંપદથી મનમાં ચિંતા, ક્રોધ, દ્વેષ એ વિગેરેની લાગણીએ પ્રવેશ કર્યો. પછીથી ધીમે ધીમે મનની શકિતયો નરમ પડીને ઘસાતી ગઈ. આ પ્રકારે આવરદાનું પ્રમાણ ક્રમે ક્રમે ઓછું થતું. ગયું પ્રથમ વધારે આવરદા હતો ને હાલ થોડો છે તેનું કારણ વિચાર કરતાં આવું દેખાય છે. આવા સમયમાં જુદી જુદી જાતના વ્યાધિયે પણ પોતાનાં મૂળ રોપ્યાં. તેના પરિહારને માટે પછીથી ગ્રંથો રચાયા. આવીજ રીત્યે 'આયુર્વેદ'ની ઉત્પત્તિ થઈ.

સાંપ્રતકાળમાં આહાર–વિહારનો કંઇ પણ નિયમ રહેલો જણાતો નથી. જેને જેમ ફાવેછે તેમ વર્ત્તે છે. તેથી પ્રતિદિન મનુષ્યવર્ગને વ્યાધિગ્રસ્ત થવું પડેછે. તેના તાત્કાલિક ઉપાયો ન થવાથી દુર્લભ મનુષ્યદેહ નાશને પામેછે. આવો નાશ અટકાવવાને માટે આ ગ્રંથની રચના કરીછે.

આ ગ્રંથને રચતાં, ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, હારિતસંહિતા, નિઘંટ, ભાવપ્રકાશ વિગેરે ગ્રંથનો ઉપયોગ કર્યોછે.

અમદાવાદ.
તા. ૬ ઠી જુલાઈ.

કૃ. ગો. દેવાશ્રયી.

ચર્ય્યાસુધાકર.

દિગ્દર્શન.

સકલ પ્રાણી માત્રના જીવનને અર્થે પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આ અવનિમાં સકલ વસ્તુને સૃજેલી છે. તેની ગતિ એટલી ગહન છે કે, કોઈ પણ પ્રાણીથી તે કળી શકાતી નથી. સર્વે પ્રાણી વર્ગમાં મનુષ્ય વર્ગ ઉત્તમ મનાયલો છે; કારણ કે, તેનામાં અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં, સ્વાભાવિક વિશેષ શક્તિ ને વિવેક વિચારની બુદ્ધિ એ આદિ શુભ ગુણોનું બીજ છે, અને તે સર્વ પ્રકારે બુદ્ધિવડે સારા નઠારાનો વિચાર કરવા શક્તિમાન્ છે.

આ નાશવંત જગત્માં મનુષ્ય દેહ મળવો એ જ અતિ દુર્લભ છે, છતાં કદી મનુષ્ય દેહ મળ્યો તોપણ તે મળવાથી મનુષ્ય દેહનું સાર્થક નથી; પણ માનુષી ધર્મમાં સર્વ સમયમાં તત્પર રહેવાથી, તેમ જ સર્વ પ્રાણી માત્રના કલ્યાણમાં સહાય થવાથી અને વળી **વેદ, શ્રુતિ, સ્મૃતિ,** તેમ જ સ્વધર્મમાં ગણાતી પવિત્ર વચનિકાઓનું પરંપરાથી પળાતા રિવાજ પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રાણીને દુ:ખ ન થાય એવી રીતે વર્ત્તવાથી

આ મૃતિકા રૂપ મનુષ્ય દેહ ધર્યાનું સાર્થક થાય છે.

જૂદી જૂદી ઋતુ પ્રમાણે આ સૃષ્ટિમાં જૂદા જૂદા ચમત્કારો માલમ પડે છે. જ્યારે આવા ચમત્કારોનો પરંપરા, વગર વિરોધે ચાલ્યા કરેછે ત્યારે તેના પાશમાં આ પૃથ્વિમાંની સર્વ વસ્તુઓ-પ્રાણીઓ સ્વાભાવિક રીતે આવી જાય છે. તોપણ તેપર વિચાર કરતાં એવું અનુમાન થાય છે, કે જેમાં જડતા અને વિચાર કરવાની શક્તિ હોતી નથી તેને તો ઉપર કહેલો સ્વાભાવિક ચમત્કાર જેવો જોઇએ તેવો અસર કરતો નથી, ને બિજાઓને દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે જૂદી જૂદી અસર કરે છે, અને તેના પ્રભાવથી પીડાને પામે છે, એટલુંજ નહિં પણ વિચાર પૂર્વક આહાર-વિહારમાં કંઈ પણ પ્રમાણ ન રાખવાથી મરણને પણ પામે છે.

પરમેશ્વરે જે કાંઈ નિર્માણ કરેલું છે, તેમાં એવી કોઈ પણ ન્યૂનતા જણાતી નથી કે, આપણે તેની કોઈ પણ કાર્યમાં ખામી કાઢી શકિયે. જેની મહાન્ શક્તિ આગળ આપણી શક્તિ તૃણવત્ છે તે શું કરી શકે ? કંઈ જ નહિં. ઘણા કાલ સુધી મનુષ્ય પ્રાણિયો પણ પરમેશ્વરે નિર્માણ કરેલી, પૃથક્ પૃથક્ વસ્તુથી-અને તેના ગુણથી અજાણ્યાં હતાં. જેમ જેમ બુદ્ધિનું પરિબલ અને વિચાર શક્તિ કેળવાઈને મોટાં

થતાં ગયાં તેમ તેમ તે તે વખતના મહર્ષિયોએ મ-
હાન્ અને ગંભીર ગ્રંથો તે તે બાબતમાં રચ્યા. પ-
છીથી ધીમે ધીમે આ અવનિમાં તેનો પ્રચાર થયો.

સર્વ કોઈ વગર વિવાદે કબૂલ કરશે કે, મનુષ્ય દેહ
નિરોગી હોય તો જ **ધર્મ, અર્થ, કામ** અને **મોક્ષ**
પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ કહેવું કંઈ કાલ્પનિક નથી
પણ માનુષી વર્ગના ધર્મશાસ્ત્રનું પ્રમાણ વચન છે. એવું
કોઈ પણ કહેવા સમર્થ નથી કે, મનુષ્યવર્ગમાં સર્વ નિ-
રોગી અવતરે છે. કદી ધારો કે નિરોગી અવતરે છે
તોપણ ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર–વિહારમાં ન્યૂનાધિક
થવાથી બાલવયમાં રોગના ભોગને પામે છે. કદિ બા-
લવયમાં રોગથી રહિત રહેછે તો યુવાવસ્થા તો છેજ,
તે કંઈ જતી રહેતી નથી. તે કદી જતી રહે તો વૃ-
દ્ધાવસ્થા કે જે રોગનું ઘર છે તેમાં સપડાયા શિવાય
જરાપણ છટકાય તેમ છેજ નહિ. આ પ્રમાણે **આયુ-
ર્વેદના મહાન્ સૂત્રકારો કહે છે.**

નિરોગી રહેવું એ કંઈ જેવી તેવી વાત નથી. પ-
રમેશ્વરની પૂર્ણ કૃપા વગર નિરોગી રહિ શકાતું નથી.
સર્વ કાર્યમાં પરમેશ્વરની શક્તિ સ્મરણમાં રાખી
આયુર્વેદના નિયમને અનુસરીને ચાલવું તે ઉત્તમ મ-
નાયેલું છે.

આયુર્વેદ એટલે શું ?

આયુર્વેદ એટલે આવરદાને શી રીતે લંબાવવો, કયા કયા નિયમોથી ચાલવાને લીધે આવરદા વધે છે, ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર-વિહાર કરવાનું પ્રમાણ, કવચિત્ કંઈ રેાગ પ્રાપ્ત થાય તો તાત્કાલિક યોજવાના ઉપાય આદિનો જેમાં સમાવેશ હોય અને જો વળી બિજા શબ્દોમાં કહિયે તો આ નાશવંત શરીરને મરણ પર્યંત સુદૃઢ અને નિરોગી રાખવાને માટે બ્રહ્માજીએ રચેલું શાસ્ત્ર.

આયુર્વેદને રચનાર કોણ-તેના કેટલાં અંગ છે?

આયુર્વેદ, એ અથર્વ વેદનું ઉપાંગ છે. પ્રથમ તેને બ્રહ્માજીએ એક લક્ષ શ્લોકમાં રચેલો કહેવાય છે. ત્યાર પછી બીજા મુનિયોએ તેનો અભ્યાસ કરીને મૃત્યુ લોકના માનવીઓની સુગમતાને માટે નીચે પ્રમાણે તેના **આઠ ભાગ** કરેલા છે.

૧—શલ્ય ચિકિત્સા (અસ્ત્ર ચિકિત્સા).

૨—શાલક્ય. (મસ્તક સંબંધી રેાગનાં લક્ષણુ અને તેની શાન્તિ).

૩—કાય ચિકિત્સા. (જ્વરાદિ રેાગોનું શમન કરવાની ક્રિયા.)

૪—ભૂત વિદ્યા. (યંત્ર, મંત્ર, બલ, ધનાદિ ઉપાય).

૫—કૌમારભૃત્ય. (બાળરક્ષણ અને ધાત્રી શિક્ષા).

૬—અગદતંત્ર. (વિષથી પીડિત મનુષ્યની ચિકિત્સા.)

૭—રસાયનતંત્ર. (શીઘ્ર વૃદ્ધ ન બની જવાય તેની વિધિ.)

૮—વાજીકરણતંત્ર. (વિર્ય્ય વૃદ્ધિ તથા સ્ત્રી સમાગમમાં અતિ આનંદ થવાનો ઉપાય.)

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદના આઠ ભાગ કરેલા છે. બ્રહ્મા પાસેથી ઘણા મુનિયો આયુર્વેદને શિખી પોતાના બુદ્ધિબળથી સંહિતાઓ રચી આર્યોની કીર્ત્તિને અમર કરી ગયા છે.

અત્રે કંઈ નવિન તો કહેવાનું જ નથી; પણ *વૃદ્ધત્રયીને આધારે તેમ જ બીજા ગ્રંથોને આધારે આ વિષયની રચના કરેલી છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે, તે ગ્રંથો સંસ્કૃતમાં હોવાને લીધે સંસ્કૃત ભાષાથી અજાણ્યા મનુષ્યો આનો સહેલથી યથાઘટિત ઉપયોગ કરી શકે. તોપણ દેશ–કાળને અનુસરીને બુદ્ધિબળનો પણ આમાં ઉપયોગ કરેલો છે.

સમગ્ર આયુર્વેદને વર્ણવવા બેશિયે તો ધારવા કરતાં ગ્રંથ મોટો થઇ જાય; પણ હાલ જે બાબત હાથમાં

* ચરક, સુશ્રુત અને વાગભટ્ટ એઓએ રચેલાં શાસ્ત્રો વૃદ્ધત્રયી કહેવાય છે.

લીધી છે તેના ઉપર જ યથામતિ વિવેચન કરવાનું ઠીક લાગવાથી સમગ્ર આયુર્વેદને કોરે મુકીને ઉપયેાગી બાબતને જ હાથ ધરી **દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા** અને **અહેારાત્ર**ની ચર્યાથી માંડીને **ઋતુચર્યા** સુધીના ભાગને જ વર્ણવવેા યેાગ્ય ધાર્યો છે. દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર-વિહારનેા નિયમ રાખવાથી કોઇપણ રેાગ થવાનેા સંભવ નથી એમ આયુર્વેદના તત્વવેત્તાઓ માને છે.

સવારે ક્યારે ઉઠવું ?

† બ્રહ્મમુહૂર્ત્તમાં ઉઠીને પ્રથમ મલ ત્યાગકરી શરીરની ત્વચાને માફક આવે તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું; અને પછી જો વિદ્યાર્થિ હોય તેા તેણે પેાતાના અભ્યાસ ઉપર લક્ષ્ય આપવું. કદિ અન્ય મનુષ્ય હેાય તેા તેણે ઈશ્વર સ્તવન કરવું. તેમ જ પેાતાના જાતીય ધર્મમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે નિત્ય-નૈમિત્તિક કર્મ વિધિપૂર્વક કરવું. બને તેા આ સમયે કોઈ વિદ્વાનની સલાહ લેઇ નાકે પાણી પીતાં શિખવું. પાણી ઘણું કરીને પાશેર સુધી પીવું; તેથી વધારે પીવું નહિં.

† સવારના ચાર વાગ્યાને બ્રહ્મમુહૂર્ત્ત કહે છે.

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં નાકે પાણી પીવાના ફાયદા.

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં મસ્તિકમાંથી *અમૃત શ્રવેછે. બરોબર બ્રહ્મમુહૂર્તમાં જો નાકે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે તો શરીરનો બાંધો સુદૃઢ થઇ નિરોગી રહેવાય છે. નાકે પાણી પીવાનૂં મુખ્ય કારણ એ છે કે, મસ્તિકમાંથી શ્રવેલૂં અમૃત પાધરૂં પેટમાં જતૂં નથી. ને એક શિરાના મુખમાં જેવું તે શ્રવવા માંડે કે ત્વરાથી પડી જાય છે. સઘળું અમૃત પેટમાં કદી પણ જતૂં નથી, પણ જેણે **ખેચરીમુદ્રાને** સાધી હોય તેના જ ચાખવામાં તે આવેછે. †**ખેચરી** મુદ્રાની સાધના ઘણી કઠિન છે. ગુરૂ શિવાય કોઇપણ માણસે આ મુદ્રાને શિખવાનો આગ્રહ ન રાખવો. પણ બિજા માણસો કે

* જુઓ હઠયોગ પ્રદીપિકા.

†આ મુદ્રા જીભની નિચલી નસને કાપીને સધાય છે. (જુવો હઠયોગ પ્રદીપિકા અને પરમપદબોધિની.) જીભની નિચલી નસ કાપી જીભને પ્રતિદિન ખેંચતાં કપાળમાં અડે એવડી લાંબી કરી પછીથી જીભવડે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ત્રિપથને ઢાંકી પરબ્રહ્મનું ચિંતવન કરતાં પદ્માસને બેસવું. આ વખતે પણ શિરાનું મુખ ઉઘડેલૂં હોય છે પણ જે દ્વારથી અમૃત શ્રવવાનું છે તે જ દ્વાર જીભવડે બંધ થાય છે એટલે મનુષ્યના મુખમાં અમૃતનો પ્રવાહ આવે છે અને તેવડે અમર થઇ શકાય છે.

જેમણે **ખેચરી** મુદ્રા સાધી નથી તેમણે નાકે પાણી પીવાના અભ્યાસને રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

અમૃત શ્રવ્યા પછી †ત્રિપથ લેપાયેલું રહે છે, અને પાણી પીવાને લીધે અમૃતના શ્રાવથી લેપાયેલૂં સ્થાન ધોવાઈને પેટમાં જાય છે; તેમજ તે પાણી શરીરના સર્વે ભાગમાં ભળીને પુષ્ટી આપે છે.

કોઈ વખતે પાણી પીવાનો સમય અને અમૃત શ્રવવાનો સમય આમ કરતાં જો એક થઇ ગયો તો કદી ન ધારેલો ફાયદો એકદમ થઈ જાય છે, પણ આમ થવું તે પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર શિવાય બનવું અશક્ય છે. તોપણ કદી તેમ બને પણ ખરૂં. **ખેચરીમુદ્રા** જેણે સાધી નથી તેને આમ કરવું ઘણું ઉપયોગીછે, પણ જેણે સાધી છે તે તો આમ શું કરવા કરે?

ન્હાવાનું પાણી અને તેને લગતાં સાહિત્ય.

ન્હાવાનું પાણી પ્રકૃતિને અનુસરી ઘણું ઉનું નહિં ને ઘણુ ટાઢું નહિ એવું લેવું. યાદ રાખવું કે ન્હાવાનું પાણી ઘણું સ્વચ્છ જોઇએ. "પીવાનૂં પાણી, એકલૂં સ્વચ્છ જોઇએ અને ન્હાવાનૂં પાણી ગમે તેવું હોય તો ચાલે" એવો વિચાર મુકી દેવો. વિદ્વાનોનો મત

† ત્રિપથ—ત્રણ રસ્તાઃ બે નાકના નસ્કોરાના અને એક બ્રહ્મરંધ્રનો એમ જે ત્રણ રસ્તા તેને ત્રિપથ કહેછે.

છે કે, સારૂં અને સ્વચ્છ પાણી ન્હાવામાં વાપરવું.

આગળના વખતમાં હાલની સુધરેલી પાશ્ચાત્ય રીતિ પ્રમાણે ન્હાવામાં ઉચ્ચ સુગંધી યુક્ત સાબુ વપરાતા ન્હોતા, પણ તેવા જ કંઈ સુગંધીયુક્ત પદાર્થ ન્હાવાના કામમાં વપરાતા હતા. હાલ એવી વસ્તુ મળે છે પણ તેને તૈયાર કરતાં, બજારમાં ન્હાવા માટે મળતા સાબુની કીમતને મુકાબલે અધિક કીંમત પડવાથી તેનો પ્રચાર બંધ પડી ગયો છે. માટે સુધરેલી રીતિ પ્રમાણે પોશાક અને મેલને નાશ કરનાર ઉત્તમ સાબુ વાપરવામાં કંઈ હરકત જણાતી નથી.

ન્હાતા પ્હેલાં કોઈ પણ સુગંધીયુક્ત તેલ ચોળી અડધા કલાક પછી ન્હાવું. તેમ જ મસ્તિકને પુષ્ટિ આપવા માટે તાળવા ઉપર તેલ ઘસવું; અને ચિકાશ દૂર થાય તેવા પદાર્થથી માથામાંની ચિકાશ કાઢી નાંખવા ઉના પાણીથી માથાને ન ધોતાં ત્હાઢા પાણીથી માથું ધોવું. ઘણા માણસો, શરીર ઉપરની ચિકાશ કાઢી નાંખવા કંકોડીનો ઉપયોગ કરે છે; તે સારો છે. કંકોડીના ઉપયોગથી કંઈપણ ગેરફાયદો નથી; અને કીંમત હલકી એટલે સર્વે માણસો તેનો એક સરખી રીતે ઉપયોગ કરી શકેછે.

ન્હાવાની જગા કેવી જોઇએ?

ન્હાવાની જગા એકાંત જોઈએ. સારૂં અજવાળું જોઈએ. બનતાં સુધી નગ્ન ન્હાવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે; કારણ કે, તેમ કરવાથી શરીરના સર્વે ભાગ હાથથી ચોળાવાને લીધે સાફ થાય છે. પંચ્યું કે ધોતિયું પ્હેરીને ન્હાતાં તેમ થઇ શકતૂં નથી, અને જરૂર જે ભાગ ઉપરથી મેલ દૂર કરવાનો છે તે થઈ શકતો નથી, તે સાથે એકાંત શિવાય તેમ કરવું પણ બનતૂં નથી અને તેટલા માટે જ એકાંતે અને નગ્ન રીતે ન્હાવું પસંદ કરેલું છે. આમ કરવાથી દાદર વગેરે હલકા પણ હઠીલા રોગ થતા નથી. દાદર વગેરે (ચામડી ઉપરના) રોગ ગુહ્ય ભાગ ઉપર થયાથી પીડાતા ઘણા મનુષ્યો જોવામાં આવેછે. તેમણે આબાબત ઉપર લક્ષ્ય આપવું જોઇએ.

યુરોપિયન્ લોકો સ્નાન–પાત્રમાં નગ્ન બેશીને ન્હાય છે તે પણ પસંદ કરવા લાયક છે. તેનાથી થતા ફાયદા જ્યાં સુધી આપણા લોકોના જાણવામાં આવ્યા નથી ત્યાં સુધી ઘણા માણસો વિના વિચાર કરે કદી આ કહેવું હસી કહાડશે, પણ ખરૂં જોતાં પછી પોતે જ કબૂલ કરશે કે, તેમાં ન્હાવાથી પરિણામે ફાયદા છે. કોઈને એવી શંકા થશે કે, ત્યારે શા માટે

આપણા લોકોમાં તેવું પ્રથમથી થયું નહિં ? તો તેના બે રીતે જવાબ છેઃ ૧. એક તો એ છે કે, તેમનો દેશ આપણા દેશ કરતાં ઘણો વેગળો, અને તે દેશની રીતિથી બિનમાહીતી; ૨. આપણો દેશ સમશિતોષ્ણ કટિબંધમાં હોવાથી લોટાથી ન્હાવાનું રાખેલૂં. સર્વ કોઈ વગર આનાકાનીએ કબૂલ કરશે જ કે, કોઇપણ દેશની રીતભાત જોઈને યોગ્યાયોગ્યનો પૂર્ણ વિચાર કરી અનુકૂળ લાગતી રીતભાત ગૃહણ કરવી ઉત્તમ છે. તેમ જ આપણે સુધરેલા દેશની રીતભાત ઉપર વિચાર કરી અનુકૂળ પડતી રીતિયો શા માટે ગૃહણ ન કરવી ? **મનુ** પણ પોતે છૂટ આપે છે કે, 'દેશ-કાળને અનુસરી વર્ત્તવું.'

હવે સ્નાન-પાત્ર (Tub) માં બેશીને ન્હાવાથી શા ફાયદા છે તે જરા તપાસિયેઃ તેમ કરવાથી શિયાળામાં ત્હાઢ વાતી નથી, શરીરને સરખી રીતે જો પાણી ત્હાઢું હોય તો ત્હાઢક, અને જો ઉનૂં હોય તો ગરમી મળે છે, લોટાથી ન્હાવાને લીધે જે ભાગ ઉપર પાણી પડયું ત્યાં ઉનૂં લાગે છે, ને જે ભાગ ઉપર પાણી ન પડયું ત્યાં ત્હાઢ વાય છે. માંદા માણુસને ન્હાવા માટે સ્નાન-પાત્ર એટલૂં તો સગવડ ભરેલૂં છે કે, ન પૂછો વાત !

સ્નાન–પાત્રમાં બેશીને ન્હાવાની ભલામણથી બધાએ એવી જ રીતે કરવું તેમ નથી, પણ તેમ કરવું તે દરેક માણસની મરજીની વાત છે—ન્હાવાની બાબતમાં બધી બાબતોને કોરે મુકી આટલૂં જ લક્ષમાં રાખવાનૂં છે : શરીરને સરખી રીતે, ન્હાવામાં ગરમી કે શીતળતા મળે, શરીરના સર્વે બાહ્યસ્થાનો કે જ્યાં ઘણું કરી મેલ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે તે સર્વ સ્વચ્છ રખાય. પછી ગમે તેમ ન્હાવામાં કંઈ હરકત નથી. જેને જેમ ફાવે તેમ ન્હાય.

ન્હાઇ રહ્યા પછી જેમ બને તેમ ઉતાવળથી શરીરના બધા ભાગ ભીના ન રહે તેમ લ્હોઇ નાંખવા. શરીરને લ્હોવા માટે સુંવાળું અને શરીરને અડાડતાં જ શરીર ઉપરની ભીનાશ ચુસી લે તેવું લુગડું પસંદ કરવું. એવો કંઈ નિયમ નથી કે અંગૂછા કે રૂમાલ જ લેવા. તો પણ વધારે પસંદ કરવા લાયક **ટરકી** રૂમાલ છે. એ રૂમાલ ઘણા સુંવાળા હોયછે.

બાળકોના શરીરને લ્હોવા માટે એ રૂમાલ વધારે યોગ્યછે, કારણ કે, બાળકોનું શરીર કોમળ હોવાને લીધે તે ઘણા ઉપયોગી છે. શરીર લ્હોવું તે ભાર દઈને લ્હોવું નહિં; કારણ કે, ભાર દઇને લ્હોવાથી જો શરીરની ચામડી ઘસાય તો તેથી ઘણા ગેરફાયદા થાયછે.

વસ્ત્રો પ્હેરવા વિષે.

વસ્ત્રો પ્હેરવાથી કાંતિ સારી દેખાય છે. શરીરનું ભૂષણ ઘરેણાં નથી, પણ લુગડાં છે. તે કોડીનાં માણસને કોટી (રૂપીઆ) નો દેખાડે છે. જો તે સાથે સુંદર અને મનહર વર્ણ હોય તો દૂધમાં સાકર ભળ્યા પ્રમાણે જણાય. પ્હેરણ વિગેરેમાં હાર ન હોવો જોઈએ. તેમ જ બાલકના લુગડાંઓમાં પણ હાર ન જોઇએ. મતલબ કે, સર્વેથી અંદર પ્હેરવાના કપડામાં હાર મુરગો ન જોઈએ. અંદર પ્હેરેલૂં કપડું દરરોજ બદલવાનો અભ્યાસ રાખવો.

કપડાને જરા પણ મેલૂં તો ન જ રહેવા દેવું. ગરીબ માણસોથી ધોબીનૂં ખર્ચ પૂરૂં પડે તેમ ન હોય તો હાથે ધોઈને સઘળાં કપડાં અવષ્ય સ્વચ્છ રાખવામાં જરા પણ દુર્લક્ષ્ય ન વાપરવો.

આ ઠેકાણે એક અગત્યની બિના જણાવવી રહિ જાયછે. તે એ છે કે, કેટલાક માણસો પ્હેરવાનાં કપડાં કરાવતાં કંઈ સેહેજસાજ લુગડું ખુટે તો દરજીને જેટલૂં છે તેટલામાં જ કપડું શીવવાને આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. એ તંગ કપડું કંઈ વધારે ચાલતૂં નથી, પણ થોડા વખતમાં ફાટી જાય છે. તેમ જ શરીરના ભાગને નુકસાન કરે છે.

હવે કપડાની શિવડામણી ઉપર નજર કરીએ. દરજીને તેની મ્હેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણ આપવા માટે જો આનાકાની કરવામાં આવે તો તે છાની રીતે લુગડું બગાડે છે, ત્યારે શા માટે તેની મ્હેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણી ન આપીને લુગડું બગડાવવું? વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો એ જ ઉત્તમ રસ્તો છે કે, તેને વ્યાજબી શિવડામણ આપી મરજી મૂજબ કપડું શિવડાવવું. આમ કરવામાં આપણી યુક્તિ અને કરકસર—કંજૂસાઇ આપણને જ પૂણે છે. દરજીને ઘટિત મૂલ્ય આપીને શોયમાન્ કપડાં સિવડાવવાં કે જેથી શરીરની શોભામાં પણ વધારો થાય.

વ્યાયામ—કસરત વિષે.

શારીરિક અને માનસિક એવા કસરતના બે પ્રકાર છે. આ બન્ને કસરત માણસના જીવનને માટે ઘણી ઉપયોગી અને અગત્યની છે. કસરત એ શબ્દ હાલમાં સાધારણ થઇ પડ્યો છે એટલે તેની લાંબી સમજણ આપવા વધારે જગા રોકવી તે ઠીક લાગતૂં નથી. શારીરિક કસરત ચાલવાથી, દંડ કરવાથી, મુગદળને ફેરવાથી, બેસ—ઊઠ કરવાથી, કુસ્તી કરવાથી થાય છે, અને માનસિક કસરત ઉત્તમ અને સંગીન લાભવાળા ગ્રંથો વાંચવાથી અને તેવા વિચારો કરીને ગ્રંથો લ-

ખવાથી થાય છે, તેમ જ અભ્યાસ કરવાથી પણ માનસિક કસરતને ઉત્તેજન મળે છે. આ બન્ને કસરત કરી રહ્યા પછી દૂધ કે પુષ્ટિકારક પ્રવાહી પદાર્થ ખાવો.

કસરત કરવાથી અગ્નિમાંદ્ય મટીને જઠરાગ્નિ પ્રજ્વલિત રહેછે. ખાધેલું પચી જાય છે, અને ઘણી સારી ભૂખ લાગેછે. શરીર સુદૃઢ થઈ આળસ દૂર થાયછે.

રહેવાના ઘરની રચના વિષે.

રહેવા માટેના ઘરની રચના ઘણી સારી હોવી જોઇએ. રસોડું જૂદું, બેસવા ઉઠવાની મેડી જૂદી, કોઈ બહારથી આવે તેમને મળવાનું ઠેકાણું જુદું, સુઇ રહેવાનું સ્થાન જૂદું, વાંચવા લખવા માટેનું સ્થાન જૂદું, મિજલસ વિગેરે ભરવા માટે જૂદી જગા, ન્હાવાની જૂદી જગા, હવા ખોરવા માટે અગાશી, સુંદર અને મંદમંદ સુગંધીયુક્ત પવન આવવા માટે બાગ, અને ફુવારા, વસ્ત્ર-પરિધાન-સ્થાન, ભોજન-ગૃહ, શયન-ગૃહ, પુસ્તકાલય, ચિત્રસંગ્રહસ્થાન અને તેમ જ ચાકર વિગેરેને રહેવા બેસવા માટે જૂદૂ સ્થળ. એ પ્રમાણે જૂદી જૂદી સગવડવાળાં ઠેકાણાં ઘરમાં જોઇએ. તે સાથે સાદા રંગથી કે ચૂનાથી ધોળેલૂં અને સ્વચ્છતાવાળું ઘર ઘણૂં પસંદ કરવા લાયક છે.

ઘરની આસપાસ ચોમાસાનું પાણી ન ભરાઈ રહે,

પાસે ખીચોખીચ ઘર ન હોય અને જમીનથી ઊંચે ટેકરા વાળો ભાગ હોય તેવે ઠેકાણે ઘરને બંધાવવું. અથવા તેવા ઘરમાં ભાડે રેહેવું. ઘરમાં ચારે તરફથી હવાનો છૂટથી આવજાવ અને અજવાળું પુષ્કળ પડવું જોઈએ. યાદ રાખવું કે રેહેવાના ઘરથી મલને વિસર્ગ કરવાનું સ્થાન જરા વેગળું બંધાવવું.

હિંદુ લોકોમાં ઘર અને લુગડાં ઉપર પૂરતું ધ્યાન અપાતું નથી અને રીતસર ચલાતૂં નથી તેનાં જો કે ઘણાં કારણો છે તોપણ બનતાં સુધી એ સઘળા ઉપર ધ્યન આપીને ચાલવું તે ઠીક લાગે છે.

ઇતિ દિગ્દર્શનમ્.

દિનચર્યા.

દિન-ચર્યા એટલે દિવસમાં મનુષ્યે કેવી રીતે વર્ત્તવું એવું થાય છે. સ્વસ્થ માણસે બ્રહ્મમુહૂર્ત્તમાં ઉઠીને શું કરવું, એ અંગે આગલા ભાગમાં બતાવ્યું છે, પણ તેથી કંઈક વિશેષ જાણવાની અને જણાવવાની જરૂર જાણી નીચે લખિયે છિયે.

મળ-ત્યાગ સમય અને સ્થાન.

મળ ત્યાગ કરવાનો વખત પથારીમાંથી ઉઠયા કે

તુરત જ જાણવો. મળવેગ રોકીને બેશી રહેવું નહિં. મળ વેગ રોકીને બેશી રહેવાથી ઘણા ગેરફાયદા થાય છે. મળ ત્યાગ કરવાનૂં સ્થાન સાફ અને સ્વચ્છ જોઇએ. બ્હારની તાજી હવા અંદર વારે ઘડીએ આવી શકે તેવી તેની રચના હોવી જોઇએ. બંધીઆર જગા કે જ્યાં અજવાળું, અને હવાની આવજાવ ન હોય તે ઠેકાણે મળની વાસ, ભેગી થઇ બારણું ઉઘાડતાં-વાંત જ મગજ ફાટી જાય એવી દુર્ગંધ સાથે આવેછે. માટે મળ ત્યાગ કરવાનું સ્થાન ઉપર કહ્યું તેવા પ્રકારનું વધારે પસંદ કરવા જેવું છે, તેમ છતાં કદી બંધીઆર જગામાં મળ ત્યાગ કરવાનો પ્રસંગ પડે તો બારણું ઉઘાડી એકદમ અંદર દાખલ થવું નહિં પણ થોડો વખત થોભીને જવું, અને મળ ત્યાગ કરતા સુધી બારણું ઉઘાડું રાખવું. આવા સ્થાનમાં વિચારમાં નેવિચારમાં ઘણી વાર સુધી બેશી રહેવું નહિં. મલ ત્યાગ કરીને આવ્યા પછી હાથપગ સ્વચ્છ કરવા.

*દાતણ કેવું પસંદ કરવું ?

દાતણનું પ્રમાણુ બાર આંગળનું હોવું જોઇએ. કડવાશ, તિખાશ, અને તુરાશવાળું દાતણ પસંદ કરવા લાયક છે. દાતણ કુમળું હોવું જોઇએ; કારણ કે, દાંતવડે તેનો કૂચો કરવો પડેછે. તેથી તે જો ક-

ઠિન હોય તો કૂચો કરતાં દાંતને જોર દેવું પડે છે. એ-
ટલે જો હમેશ એવું દાતણ કરવું પડે તો દાંતને ઈજા
થઇ હાલી જવાનો સંભવ રહે છે. આવળનું, બાવ-
ળનું, કરેણનું, અંઘેડાનું, ગુંદીનું અને કંઓઈનું દા-
તણ કરવાથી ફાયદા છે. કેટલાક વડની જટાનું પણ
કરે છે. ઊંટ વૈદ્યના મંજન વાપરવાં નહિં.

દાતણ કોણે અને ક્યારે ન કરવું ?

જેને કાનનો રોગ, સ્વાસ, મોઢામાં ચાંદી, મુખ-
પાક, સખત તાવ, એટલા રોગ હોય તેણે દાતણ ન
કરવું; પણ વાગ્ભટ્ટ આદિ ગ્રંથોમાં તો અજીર્ણ, ઓ-
કારી, તૃષા અને નેત્ર રોગ આદિમાં દાતણ ન કરવા
માટે કહ્યું છે. મુખપાક અને મોઢામાં ચાંદી થઈ હોય
તે શિવાયના રોગી બદામની રાખ કે માટીથી દાંત
ઘસીને દાતણ કરી શકે.

આંખમાં ધોળો સુરમો આંજવા વિષે.

જો આંખ દુખવા આવી ન હોય તો ઉત્તમ વિધિ-
થી તૈયાર કરેલો સુરમો આંજવો હિતકર છે. તેમજ
બિજી જાતના કાળા સુરમા પણ હિતકર છે. ભાવમિશ્ર
પંડિત ધોળો સુરમો વાપરવા માટે ભલામણ કરે છે.
બજારમાં ફેરીઆઓ જે સુરમા વેચે છે તેનો ઉપ-
યોગ કદી પણ કરવો નહિં ને વિદ્વાન્ વૈદ્ય પાસે

તૈયાર કરાવીને કંઈપણ હરકત ન કરે તેવા સુરમાનો ઉપયોગ કરવો.

સુરમો આંજવાથી આંખ દુખવા આવતી નથી. દૃષ્ટિ તિવ્ર થાયછે—આંખનું તેજ વધે છે—અને આંખમાંથી પાણીગળતૂં નથી. આંખને ઈજા ન થાય તેમ તે આંજવો.

દિનચર્યામાં જેટલું લખિયે તેટલું ઓછૂં છે. તોપણ પૃથક્ પૃથક્ વિષયાનુક્રમ ન પાડતાં સાધારણ રીતે આખા દિવસમાં કયાં કયાં કાર્યો કરવાં તે જ જણાવિયે છિયે: સારાં અને સ્વચ્છ લુગડાં પ્હેરવાં; કોઈપણ જાતનો શારીરિક કે માનસિક વેગ રોકવો નહિ; વખતસર જમવું; સારૂં અને સ્વચ્છ પાણી પીવું; સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં બે વાર શરીર ચોળીને ન્હાવું; દર ચાર દિવસે નખ અને વાળ* કપાવવા; હજામત કરાવવી

* હાલ કેટલાક માણસો માથે વાળ રખાવે છે ત્યારે ઘણા લોક "વરણાગીમાં વાળ" એમ કહિ કનડે છે, પણ તેમને વૈદ્યકશાસ્ત્રની ખબર ન હોવાને લીધે આમ કહેછે એટલે તેમની અજ્ઞાનતા ઉપર હસવું આવે છે. વૈદ્યકનો એવો કોઈ પણ ગ્રંથ નહિં હોય કે જેમાં વાળ અને નખ દર ચાર દિવસે કપાવતા રહેવું અને હજામત ન કરાવવી એવી ભલામણ કર્યો વિનાનો હોય. હજામત કરાવવાથી આંખને હરકત થાયછે. ન ચાલે ઉલટી હજામત કરાવવી એવી મ્હારી સૂચના છે.

નહિં; અતિશે ચાલવું નહિં; અતિશે બોલવું નહિં, અતિશે જમવું નહિં, રૂચી હોય તે જ જમવું; વિરૂદ્ધ (પરસ્પર) ભોજન જમવું †નહિં; કંઈ પણ કામ અતિશે કરવું નહિં; હાથમાં લાકડી રાખીને બહાર નિકળવું; તેમ જ તાપ ન લાગે માટે હાથમાં છત્રી રાખવી; જોડા શિવાય ઉઘાડે પગે ફરવું નહિં; સર્વથી નમ્રતા બતાવીને ચાલવું; ગુરૂજન આદિની વિધિ પૂર્વક પૂજા કરીને નમન કરવું; દેવની પૂજા કરવી; ‡ત્રિકાળ–સંધ્યા વંદન કરવું; ભાણાઅંતર કરવો નહિં; દિવસે સુઈ રહેવું નહિં; તેમ જ દિવસે સૃષ્ટિ–કર્મ કરવું નહિં; વગર પ્રયોજને અપવાસ કરવા નહિં; તો પણ જે માણસો હમેશ અગિયારસ વિગેરેના અપવાસ કરતા હોય તેમણે છોડવા નહિં; મન ઉદાર રાખવું; દાન–ધર્મ કરવાં; તૃષાર્થિને પાણી પાવું; ભૂખ્યાને જમાડવો, દેવ–દર્શન કરવાં, કુમિત્રથી મૈત્રી ન રાખવી; ભૂંડાથી "ભૂત પણ નાસે" એ કહેવત પ્રમાણે ભૂંડાથી વેગળા રહેવું; સંબંધીઓમાં કલહ કે વિગ્રહ રાખવા નહિં ને કદી હોય તો તેને ઘટાડવા પણ વધારવા નહિં; મોટા માણસોથી પિછાન રાખવી અને તેમનાથી મળીને ચાલવું; બળિ-

† જેમકે, ખિચડી સાથે દૂધ એ વિરૂદ્ધ ભોજન છે.
‡ અન્ય ધર્મિઓએ પોતાના ધર્મ પ્રમાણે પૂજા કરવી.

યાથી ભાથ બીડવી નહિં; ઈશ્વરની શક્તિ અને સત્યને સ્મરણમાં રાખી દિવસનાં સઘળાં કાર્ય અતિ પ્રીતિથી કરવાં; ઔષધ પણ દિવસના પ્હેલા જ પ્હોરમાં ખવાય છે માટે તેનો ઉપયોગ સવારમાં જ કરવો; સારાં સારાં પુસ્તકો જ્ઞાન મેળવવા દિવસે જ વાંચવાં; ધર્મ સંબંધી કથા–કિર્તન સાંભળવું; કામ શિવાય કોઇને ઘેર જઇને બેશી રહેવું નહિં. મતલબ કે, નીતિ અને ધર્મથી વિરૂદ્ધ વર્ત્તન કરવું નહિં.

રાત્રિચર્યા.

રાત્રિએ કેવી રીતે વર્ત્તવું તેનું નામ **રાત્રિચર્યા** જેમાં આહારવિહારના ઉપયોગી વર્ણનનો સમાવેશ છે.

રાત્રે ભોજન કરવાનો સમય.

સાંજના પ્હેલા પ્હોરમાં દરેક ઋતુની આહાર વિધિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ભોજન કરીને કસ્તુરી આદિથી સંસ્કાર કરેલા પાનનાં બીડાં ખાવાં. રાત્રે ઘણું કરીને ભારે પદાર્થ જમવા નહિં, કારણ કે જમ્યા પછી હરવા ફરવાનું ઓછું હોવાને લીધે ભારે ખોરાક પચતો નથી. તેમ છતાં જે માણસનો જઠરાગ્નિ જાગૃત હોય તે માણસ કદી ભારે પદાર્થ છુટથી વાપરે તો કંઈ

હરકત નથી, તોપણ રાત્રે કરેલા ભોજન માટે ઘણી કાળજી રાખવાની છે.

અજવાળી અને અંધારી રાત્રિના ગુણ અવગુણ.

અજવાળી રાત્રિ મનને આનંદ આપનાર છે, દુઃખને હરનાર છે, દાહને શમાવનાર છે, ઈશ્વરની અગમ્ય લીલાનો બોધ દેનાર છે, પાપને દૂર કરનાર છે, કામને જગાડનારી છે, તરશ, પિત્ત અને મોહને મોચન કરનાર છે, ઝાકળ પડનારી રાત્રિ વાયૂ અને પિત્તને વધારનારી છે. અંધારી રાત્રિ ભય દેનારી છે, દિશાને ભુલાવનારી છે, ગ્લાનિ કરનારી છે, કામને પ્રદિપ્ત કરનારી છે, આખા દિવસના શ્રમને વિશ્રાંતિ આપનારી છે, તેમ જ થાકને પણ ઉતારનાર છે.

શયનગૃહ અને સૈયાની રચના.

આખા દિવસના વ્યાવહારિક અને સાંસારિક પરિશ્રમથી માણસમાત્ર થાકી જાય છે, તેથી રાત્રિ, એ વિશ્રાંતિ લેવા માટે છે. રાત્રિએ વિદ્વાન્ વૈદ્યોએ ફરમાવ્યું છે કે, કંઇ પણ વધારે શ્રમનું કાર્ય કરવું નહિં. વિધિવત્ ઋતુમાન પ્રમાણે ભોજન કરીને, પ્રેયસીસહવર્તમાન વિવિધ વિષય ઉપર આલોચના કરતાં શુદ્ધ પ્રેમના હાવભાવથી પરસ્પર આનંદને અનુભવતાં રાત્રિ ગાળવી. શયન-ગૃહની રચના ઘણી બારીકીથી

કરવી જોઈએ. શયન–ગૃહની આસપાસ રાત્રિને સમયે મનને દુ:ખીત કરે તેવો કલબલાટ ન થાય તેની ઘણી સાહુચેતી રાખવી જોઇએ. કૂતરાં વિગેરેના ભસવાથી, અને લઢવાઢીઆં પાડોશમાં રેહેવાથી રાત્રિએ બરોબર ઊંઘ આવતી નથી; પણ ઉલટો ઉજાગરો કરવો પડે છે. તેથી રાત્રિયે શયનગૃહની આસપાસ શાંતપણું રેહે તેવી ગોઠવણ કરવી જોઇએ. જો, તેવી ગોઠવણ ન કરવામાં આવે તો, શરીર વ્યાધિને પામે છે. જે માણસોને એવા સ્થળમાં રેહેવાનો પરિચય હોય તેને માટે આ પ્રતિબંધ નથી. ઋતુમાન પ્રમાણે જે જે દિશાના પવન સેવવા જોઇએ તે તે દિશા તરફથી છૂટથી પવન સેવાય તેવી શયન–ગૃહની રચના અવષ્ય હોવી જોઇએ.

રાત્રિને વખતે તૃષા લાગે તો પાણી પીવું જોઇએ. કેટલાક માણસો આળસથી પાણી ન પીતાં પડી રેહે છે, પણ તેમને ખબર નથી કે, તેથી શી અડચણ થવાની છે. તૃષાની તૃપ્તિ ન કરવામાં આવે તો તેને ઠેકાણે શરીરમાંનું લોહી તૃષાની ખોટ પૂરી પાડવામાં ખપી જાય છે, અને અનેક તરેહના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તૃષા લાગી કે આળસ મુકીને પાણી પી લેવું. તેમ જ શારીરિક કે માનસિ કોઈ પણ

વેગ થાય તો તેને રોકવો નહિં.

કેટલાક માણસોને રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી તેથી તેઓ ક્લૉરોફૉર્મ વિગેરે પદાર્થોને સુંઘે છે; અને તેથી કૃત્રિમ ઊંઘ લાવે છે; ને કેટલાક મધુર ગાયન વિગેરેથી મનને તૃપ્ત કરીને ઊંઘે છે. આ છેલ્લો પ્રકાર પસંદ કરવા લાયક છે. શયન–ગૃહમાં નાના પ્રકારના ચિત્રને પણ ભીંતે ટાંગી રાખવાં જોઇએ.

શૈય્યાની રચના વિષે.

શૈયા માટે પ્રાચીન વિદ્વાનોમાં મતભેદ છે, કેટલાક કેહે છે કે, જમીન ઉપર તળાઈ વિગેરે પાથરીને સુઇ રેહેવું ને કેટલાક કહે છે કે, પલંગ ઉપર સુઈ રહેવું. આ બન્નેમાંથી પસંદ કરવા લાયક પલંગ જણાય છે. તે ઉપર ઘણું સુંવાળું અને શરીરને ખુચે નહિં એવું પાથરવાનું જોઇએ. રીતસર ઓશીકું પણ જોઇએ. ઓશીકા શિવાય સુઈ રહેવાની ટેવ રાખવી નહિં.–તેમ કરવાથી કેટલીક, માથા સંબંધી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. પલંગ છત્રીવાળો જોઇએ; કારણકે, મચ્છર વિગેરે જીવ-જંતુ હેરાન કરે નહિં. તળાઇમાં ઘણા જ ઉત્તમ પ્રકારનું રૂ વાપરવું જોઇએ. અને તે ઉપર મખમલ કે એવા કોઈ બિજા ઉત્તમ, સુંદર, મનહર અને સુંવાળા લુગડાને પાથરવું જોઇએ. વળી

તે ઉપર સારી રીત્યે ધોઈને સાફ કરેલી હાર વિનાની ચાદર પાથરવી જોઈએ. જૂદી જૂદી જાતના ઉચ્ચ સુગંધીવાળા પદાર્થથી શૈય્યાને સુગંધિત કરવી જોઇએ. તેમજ ઋતુમાન પ્રમાણે ઘટિતફેરફાર કરવામાં આલસ્ય પણ રાખવું નહિં. ઊંઘતા પ્હેલાં કુતર્ક કુવિચાર કરવા નહિં, પણ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરીને સ્વસ્થ ચિત્તે આંખ મીંચી ઉંઘી જવું.

સ્ત્રી પ્રસંગ વિષે.

સર્વ પ્રાણી માત્રને સૃષ્ટિ કર્મ-(મૈથુન)ની ઇચ્છા થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને આહાર કરવાની ઈચ્છા થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને વિશ્રાંતિ લેવા માટે ઊંઘવાની ઇચ્છા થાય છે. ત્યારે મનુષ્યમાં શું વધારે? યેાગ્યાયેાગ્યના નિર્ણય માટે બુદ્ધિ-બલનું પ્રબલ સાધન. આ સાધન મનુષ્ય શિવાય બિજામાં હેાતું નથી. તેથી વિચાર કરી નીતિપરત્વે દૃષ્ટિ રાખી સ્ત્રીસમાગમમાં પ્રયેાજન શિવાય કોઇપણ મનુષ્ય માત્રે પેાતાની વૃત્તિ દેારવી નહિં એવું મહાન્ શાસ્ત્રકારેા કહે છે. જે વખતે આ ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે નેત્ર અને મન વિકારવાળાં થવાં જ જોઇએ; જો તે ન થયાં હેાય તેા સૃષ્ટિ કર્મની ઇચ્છા ત્વરાથી થતી નથી. જ્યારે કોઈપણ વિકારવડે વૃત્તિ ઉશ્કેરાઇને સૃષ્ટિ-કર્મની ઇચ્છા થાય

ત્યારે તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરી દેવી. મતલબ કે વેગ રેાકવેા નહિં. એવી ઈચ્છા થયા છતાં જો તેનેા વેગ રેાકવામાં આવે તેા અનેક રેાગ થાય છે—જેવાં કેઃ— પ્રમેહ, શિશ્નેન્દ્રિની શિથિલતા આદિ. સ્ત્રી પ્રસંગ પછી વાજીકર ઔષધેાપચાર કરવા.

સ્ત્રીના પ્રકાર.

આયુર્વેદના કર્ત્તાએ ત્રણ પ્રકારની સ્ત્રીયેા ગણી છે. તે જ પ્રમાણે સ્ત્રીયેાને અત્રે પણ ત્રણ પ્રકારની ગણિયે* છિયેઃ ૧—ઋતુ દર્શન (૧૬–૧૭ વર્ષની વય) થી ૨૨–૨૩ વર્ષ સુધીની[૧]**બાલા સ્ત્રી** કહેવાય છે. ૨—પછી-ની ઉમરથી ત્રીશ વર્ષ સુધીની **યુવાન સ્ત્રી** કહેવાય છે. ૩—અને ત્રીશથી ૪૦–૪૫ સુધીની સ્ત્રી વર્ષની **પ્રૌઢા** કહેવાય છે. આગળના ગ્રંથકારેાએ પ્રૌઢા માટે ૫૦ વર્ષ

* પરસ્પર કામક્રીડાને માટે સ્ત્રીને ઋતુદર્શનથી યેાગ્ય ગણેલી છે. અને પુરૂષને તેા વીશ (આગળ ૨૫ વર્ષની મર્યાદા હતી.) વર્ષ થયા પછી યેાગ્ય ગણેલ છે. યુવાવસ્થાને આદિ લઈ સર્વે અવસ્થામાં રમણ કરવા યેાગ્ય સ્ત્રીયેાને ગણાવી છે. [૧]આ વયમાં તેા બે ત્રણ બાલકના પ્રસવને સ્ત્રી આપે છે તેથી તેને બાલા કહેતાં જરા શંકા રહેછે માટે જ્યાં સુધી સ્ત્રીને છેાકરૂં ન થયુ હેાય ત્યાં સુધી બાલા કહેવી યેાગ્ય જણાયછે. વંઝાને આ સંજ્ઞા નથી. પણ ૨૩ વર્ષની વયની સ્ત્રીને માટે છે.

ની ઉમ્મર ગણી છે. દેશ-કાલ જોઈને ઉપલો નિયમ બતાવ્યો છે. પચાસ વર્ષ પછીનાં વૃદ્ધાવસ્થામાં ગણાયછે અને તેમનામાં કામક્રીડાની ઈચ્છા ઘણી નરમ હોયછે.

ઋતુમાન પ્રમાણે કયા કયા પ્રકારની સ્ત્રી આનંદ આપે છે તે વિષે.

વર્ષા અને **વસંતઋતુમાં પ્રૌઢાસ્ત્રી** કામક્રીડામાં આનંદ આપેછે. **હેમંત** અને **શિશિરઋતુમાં યુવાન સ્ત્રી** કામક્રીડામાં અતિ આનંદ આપેછે. **શરદ્** અને ગ્રીષ્મઋતુમાં **બાલા સ્ત્રી** અતિ ઘણો આનંદ આપેછે.

અનુક્રમે ગુણ અને અવગુણ.

નિત્ય **બાલાસ્ત્રી** હિતકરછે. બાલાસ્ત્રીના સંગથી બળ વધે છે, યુવાન સ્ત્રીના સંગથી **શક્તિ ઓછી થાય** છે. પ્રૌઢાનું સેવન કરવાથી *વૃદ્ધપણું આવે છે.

જાગવા અને ઉંઘવા વિષે.

રાત્રે બહુ જાગવાથી રૂક્ષતા આવેછે. અને તેમ જ કફ તથા ઝેરની પીડા મટે છે. બરોબર વખતે નિદ્રા લેવાથી મન આનંદમાં રહિને ધાતુઓનું સમપણું રહે છે. સુઈ રહેતી વખતે આડા અવળા નિંદાના

* આ સર્વ અતિશય પરિચય રાખનાર માટે છે, પણ વિચાર કરીને ક્રમ પૂર્વક ચાલનાર, અને વાજીકર ઔષધ પ્રયોગ પાલનારને કંઈપણ હરકત કરનાર નથી

વિચારો મુકીને ઈશ્વર સ્મરણ કરી ઊંઘી જવું. વખતસર ઉંઘી જનાર અને સવારે વ્હેલા ઊઠનારને નીચેની કવિતા મનન કરવા લાયક છે.

દોહરો.

"રાતે જલ્દી જે સુઈ, વ્હેલો ઊઠે વીર;
"બલ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર."

વખતસર સુઈ રહીને વખતસર વ્હેલા ઉઠાનારને કદી પણ રોગ થતો નથી. શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદપ્તિ રહે છે. સવારમાં વ્હેલા ઉઠીને બ્રહ્મ મુહૂર્ત્તમાં નાકે પાણી પીવા માટે આગળ કહ્યા મૂજબ પીવું. રાત્રે સુઈ રહેતી વખતે ડાબી કરવટે અને ડાબે પાસે સુઈ રહેવું એમ કેટલાક ગ્રંથોમાં કહેલું છે. તેમજ દિવસે કદિ સુઈ રહેવું હોય તો જમણી કરવટે અને જમણી પાસે સુઇ રહેવું. મોઢે માથે ઓઢીને સુઈ રહેવું નહિં, પણ મોઢું ઉઘાડું રાખીને સુઈ રહેવું, કારણ કે, મોઢે માથે ઓઢીને સુઈ રહેવાથી શ્વાસોશ્વાસથી નિકળીને ભેગી થયેલી હવા પુનઃ શ્વસોશ્વાસમાં જઇને શરીરને હાની કરે છે. માટે બહારની તાજી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં જવા માટે મોઢે માથે ઓઢવું નહિં ને વળી થોડી જગામાં ઘણા માણસોએ પાસે પાસે સુઈ રહેવું નહિ.

એક અહોરાત્રમાં છ ઋતુના દેખાવ.

દિવસના પ્હેલા પ્હોરમાં–ભાગમાં **વસંતઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે. મધ્યાન્હે એટલે દિવસના બિજા પ્હોરમાં–ભાગમાં **ગ્રીષ્મઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે. દિવસના ત્રિજા પ્હોરમાં–ભાગમાં અર્થાત્ પાછલે પ્હોરે **પ્રાવૃટ્** ઋતુનાં ચિન્હો હોય છે. સાયંકાલે એટલે દિવસના ચોથા પ્હોરમાં–ભાગમાં **વર્ષાઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે. મધ્ય રાત્રિએ **શરદ્**ઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. પરોઢિયે **હેમંતઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે. આ પ્રમાણે એક અહોરાત્રમાં આખા વર્ષની પેઠે બબ્બે માસે બેસતી ઋતુ પ્રમાણે દેખાયછે. કફનો કોપ જેમ **વસંત**માં હોયછે તેમ **પ્રાત:કાલે** પણ હોય છે. **ગ્રીષ્મ** કાલમાં કફનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ **મધ્યાન્હે** કફનો ક્ષય દેખાય છે; માટેજ મીઠા પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાધાથી કફ સમપણે રહે છે. **પ્રાવૃટ્** ઋતુમાં વાયુ સંબંધી વ્યાધિયો થાયછે તેમ જ **પાછલે પ્હોરે** તેવું દેખાય છે. **વર્ષાઋતુ**માં વાત, પિત્ત અને કફથી દૂષિત થવાય છે, તેમ દિવસના **ત્રીજા પ્હોર**માંથી બળનું ક્ષીણપણું દેખાયછે ને વર્ષાઋતુમાં જેવા આહાર કહ્યા છે તેવી ઇચ્છા થાય છે. **શરદ્**ઋતુમાં જેમ પિત્તનો પ્રકોપ દેખાય છે તેમ **મધ્યરાત્રે** પણ પિત્ત

પ્રધાન થયેલું જણાય છે. **હેમંતઋતુમાં** જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે છે, તેમ **પરોઢિયે** સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહિ બહુ ભૂખ લાગે છે. બાલકો સવારમાં ઉઠયાં કે ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એ જ છે.*એક અહોરાત્રમાં વર્ષની છ ઋતુ માફક જે કંઈ ફેરફાર દેખાયછે તે કંઈ વર્ષની છ ઋતુના જેવા બળવાન્ નથી, પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર સૂર્ય અને વાયુના ઉષ્ણ આદિ ગુણોથી થાયછે માટે તે સામાન્ય મનાયેલા છે.



* જૂદા જૂદા ગ્રંથો જોતાં આ બાબતમાં કેટલાક મહાન્ ઋષિયોના મત ભેદ છે. કેટલાક ગ્રંથમાં તો મહા ને ફાગણ શિશિરઋતુ, ચૈત્ર ને વૈશાક વસંત ઋતુ, જેઠ ને અશાડ ગ્રીષ્મઋતુ, શ્રાવણ ને ભાદરવો વર્ષાઋતુ, આસો ને કારતક શરદઋતુ, માગશર ને પોસ હેમંતઋતુ. આ પ્રમાણે ઋતુઓને મહિનાઓમાં ભાગ પાડેલા છે પણ આ ગ્રંથમાં તો કારતક અને માગશરથી હેમંતઋતુ એમ અનુક્રમે ઋતુઓ ગણતાં આષાઢ અને શ્રાવણથી ઋતુનો અનુક્રમ ગણ્યો છે.

[1]ઋતુચર્યા.

[2]વર્ષાઋતુ.

ઋતુઓ ૭ છે. આપણા લોકોનો અભણ વર્ગ સામાન્ય રીત્યે **ચોમાસૂં શિયાળો, અને ઉનાળો** એ નામથી જ આખા વર્ષને માનેછે, પણ તે તેમ નથી. વિદ્વાનોએ

૧. સંક્રાંતિ ઉપર દરેક ઋતુનુ ધોરણ રાખેલું દેખાય છે. જેમકેઃ કર્ક અને સિંહ સંક્રતિમાં વર્ષાઋતુ, કન્યા અને તુલા સંક્રાંતિમાં શરદૃઋતુ, વૃશ્ચિક અને ધન સંક્રાંતિમાં હેમંતઋતુ, મકર અને કુંભ સંક્રાંતિમાં શિશિરઋતુ, મીન અને મેશ સંક્રાંતિમાં વસંતઋતુ તથા વૃષભ અને મિથુન સંક્રાંતિમાં ગ્રીષ્મઋતુ. પણ બિજા ગ્રંથોમાં આવી રીતે છે. જેમ કેઃ મેશ અને વૃષભ સંક્રાંતિમાં ગ્રીષ્મઋતુ, મિથુન અને કર્ક સંક્રાંતિમાં પ્રાવૃટ, સિંહ અને કન્યા સંક્રાતિમાં વર્ષાઋતુ, તુલા અને વૃશ્ચિક સંક્રાતિમાં શરદૃઋતુ, ધન અને મકર સંક્રાતિમાં હેમંતઋતુ તથા કુંભ અને મીન સંક્રાંતિમાં વર્ષાઋતુ. આ ઠેકાણે તો કર્ક અને સિંહ સંક્રાંતિથી જ વર્ષા કાલ ગણીને તેનું વિવેચન અનુક્રમે કરિયેછિયે. આ બધું રાશીઓમાં સૂર્યના ફરવાથી ગણેલું છે.

૨. વર્ષાઋતુમાં વાયુનો પ્રકોપ થાયછે અને પિત્તનો વધારો થાયછે. આ ઋતુ ત્હાઢી, બળતરા કરનાર, અગ્નિમાંદ્ય અને વાયુને વધારનાર છે.

આખા વર્ષના છ વિભાગ પાડેલા છે. ને દર બબ્બે મહિનાના કાલને ઋતુ કલ્પેલી છે. સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી વિચાર કરનારા વિદ્વાનોને ઋતુમાન પ્રમાણે થનારા ફેરફાર તુરત જાણવામાં આવેછે. કે આ તો બિજી ઋતુ બેઠી. આષાઢ માસમાં આ પુસ્તક લખાયેલું છે એટલે તેના સ્મરણને માટે વર્ષા ઋતુથીજ ઋતુઓના અનુક્રમ કરી વિવેચન કરીશૂં તો અયોગ્ય નૂહિં ગણાય.

૩ વિસર્ગકાલ.

ચોમાસૂં	અશાઢ ને શ્રાવણઃ—વર્ષા.	**દક્ષિણાયન**
	ભાદરવો ને આસોઃ—શરદ્.	
શિયાળો	કારતક ને માગશરઃ—હેમંત.	
	૪ આદાન કાલ.	
	પોસ ને મહાઃ—શિશિર.	**ઉત્તરાયન.**
ઉનાળો	ફાગણ ને ચૈત્રઃ—વસંત.	
	વૈશાખ ને જેષ્ટઃ—ગ્રીષ્મ.	

૫ વર્ષાચર્યા.

દક્ષિણાયનમાં ક્રમે કરીને બદલની વૃદ્ધિ થાયછે, અને

૩. ક્રમે કરીને બલ વૃદ્ધિ થવાનો કાલ.

૪. ક્રમે કરીને બલહીન થવાનો કાલ.

૫. કયા માસથી વર્ષાઋતુ ગણવી તેને માટે વિદ્વાનોના જુદા જુદા મત છે તો પણ અહિં આશાઢ માસથી વર્ષાઋતુને ગણી છે પણ વગર બગડેલી વર્ષાઋતુ જે માસમાં આવી

ઉત્તરાયનમાં ક્રમે કરીને બલનો ક્ષય થાયછે. દર ત્રણ ઋતુયે **દક્ષિણાયન** અને **ઉત્તરાયન** થાયછે. મુસાફરોને મુસાફરી વિગેરે જે કંઈ મ્હેનતનું કામ કરવાનું હોય તે દક્ષિણાયનમાં કરવું ઉચિત છે. ઉત્તરાયનમાં મ્હેનત કરી શકાય, પણ આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે શરીરમાંથી બલનો ક્રમશઃ ક્ષય થતો હોવાથી મજબૂત માણસને પણ રોગ થવાનો ભય રહેછે. તેથી કોઇપણ પુષ્કળ મ્હેનતવાળું કામ કરવું હોય તો ઘણો વિચાર કરીને કરવું. જે માણસો ઉદરનિર્વાહને માટે પ્રતિદિન મ્હેનત મજૂરી કરેછેતેમને કંઈ પણ અડચણ થવાનો ભય નથી, કારણ કે, તેમને હમેશનો પરિચય હોય છે.

જ્યારે વર્ષાદ આવવાની તૈયારી થાયછે, ત્યારે વાત,

હોય તેને જ વર્ષાઋતુ ગણવી જેમકે: ઘણો વરસાદ પડવાને લીધે કાદવ થઈને સપાટ કે ખાડાવાળી જગા માલમ પડતી ન હોય, સ્થળે સ્થળે પાણીનો ભરાવ દેખાતો હોય, નદીના કિનારા પૂર આવવાને લીધે ઘસાઈ ગયા હોય, સરોવર અને વાવમાં પોઇણીયો સારી રીતે ખીલી રહિ હોય, તેમ જ નીલકમળ પણ ખિલી રહ્યાં હોય, સર્વ ઠેકાણે લીલોતરી નજરે આવતી હોય, સૂર્ય અને ચંદ્ર વાદળાં હોવાથી દેખાતા ન હોય, ત્યારે બગડી ગયા વિનાની વર્ષાઋતુ જાણવી. આ શિવાયના બિન્ન ચિન્હો હોય તો ઋતુમાં કંઇ બિગાડ થયો છે એમ જાણવું.

પિત્ત અને કફ દોશિત થઇ જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. વર્ષાદનુ પ્રથમ પડવું, ભીંનાશવાળા પવનનૂં વાવું, ઉનાળાનો બાફ છેક જતો રહેલો ન હોવાથી એકદમ વર્ષાદના પડવાને લીધે બળવાળા પવનનૂં પૃથ્વિ ઉપર પ્રસરવું, નવા અને જુના પાણીનૂં ભેળશેળ થવું, તેમ જ ઉનાળામાં શરબત વિગેરે પીધેલાં હોવાથી વાત, પિત્ત અને કફનૂ દોશિત થવું, એ જઠરાગ્નિને મંદ કરનારાં મુખ્ય કારણોછે, અને તેથી પરસ્પર વિરૂદ્ધપણાને પામેછે.

આ ઋતુમાં કેવા પદાર્થો સેવવા જોઇએ?

આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ રહે છે માટે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે તેવાં ઔષધો ખાવાં, મધ્યમ પ્રકારનો જુલાબ કે ઉલટી લેવાં, જુનૂં ધાન્ય ભોજનમાં વાપરવું, સ્નિગ્ધ—(ચિકાશ—કોમલ—હલકા) પદાર્થથી અને પીંપર, સૂંઠ વિગરે ગરમ પદાર્થોથી પકવેલાં માંસ રસ [1]પીવાં, જંગલી પશુઓનૂં માંસ ખાવું, જુનૂ મધ પીવું, તેમાં વિશેષે કરીને ઘણા વર્ષનો દ્રાક્ષનો દારૂ પીવામાં વાપરવો. ખાટૂં, ખારૂં વિશેષ ખાવું, હલકું ભોજન જમવું, એટલે આ ઠેકાણે બગડેલૂં કે ખરાબ હોય તેને હલકૂં ન ગણવું. ઘણો વર્ષાદ વર્ષતો હોય તે વખતે ખારા પદાર્થોને વિશેષ સેવવા. છાશ પણ આ

૧. જેમને માંસ ખપતું હોય તેને માટે આ ઉપાય છે.

ઋતુમાં પથ્યછે. છાશ પીવાથી આ ઋતુમાં શર્દિ થતી નથી. મધને પણ આ ઋતુમાં ખાવા ચૂકવું નહિં. આ ઋતુમાં મધુર, ખારા અને [૧]ખાટા રસ પથ્યછે.

બહાર કેવી રીતે ફરવું હરવું?

ગાડી કે ઘોડા ઉપર બેઠા શિવાય બહાર ફરવું નહિં વર્શાદથી પલળાય નહિં માટે હાથમાં છત્રી રાખવી. જે માણસોથી ગાડી ઘોડા ન રાખી શકાય તેમણે ભાડે રાખવાં. તેમ કરવાની શક્તિ ન હોય તેણે શરીર ઉપર વર્શાદ ન પડે ને કદાચ પડે તો પલળી જવાય નહિં એવું લુગડું પાસે રાખવું. છત્રી તો અવશ્ય રાખવી. જોડા પ્હેર્યા શિવાય નિકળવું નહિં.

આ સઘળું કયારે કરવું કે, જ્યારે વર્શાદની ઝડિયો ઉપરાઉપરી પડતી હોય, ગામમાં સ્થળે સ્થળે ઘણો કાદવ થઇ ગયો હોય ત્યારે. વર્શાદ વર્ષતાં છતાં રસ્તાની બન્ને બાજુએ પાણી વહિ જવાની નીક બાંધેલી હોય અને રસ્તા ઉપર પડેલૂં પાણી રસ્તામાં ન ભરાઈ રહેતાં નીક વાટે વહિ જતૂં હોય તો ગરીબાઇને લીધે કદી પગમાં પાવડિયો કે જોડા ન પ્હે-

૧. આ ઋતુમાં ખાટા રસનું બળ વધારે હોય છે. જે ઋતુમાં જે જે રસનું વધારે બલ હોય તે રસને બિજા રસો કરતાં પ્રમાણમાં વધારે સેવવા.

યાં હોય તો ચાલે. તેમ જ તેવા રસ્તા ઉપર વાહન ઉપર બેશીને જવાની પણ જરૂર જણાતી નથી, અને એકલા જોડા પ્હેરેલા હોય તો પણ ચાલે.

વર્ષાઋતુમાં કેવા ઘરમાં રહેવું.

આવા સમયમાં મેડા ઉપર કે જમનીથી છ ફીટની ઊંચાઇએ બાંધેલા ઘરમાં રહેવું વધારે સારૂંછે, કારણ કે, તેવે ઠેકાણે વર્ષાદથી ભેજ રહેવાનો સંભવ હોતો નથી. જ્યાં હમેશ ભેજ રહે તેવે ઠેકાણે રહેવું તે રોગ થવાને કારણરૂપ છે. પૂર્વ દિશાનો વાયુ પણ ન આવે તેવું સ્થલ જોઈએ. ગરીબ માણસોને આવી સગવડ હોતી નથી તેથી તેઓ ભેજવાળી જગા ઉપર સુઈ રહે તે કરતાં [1]ખાટલા ઉપર સુઇ રહેતો કશી હરકત નથી જ. જ્યાં ભેજ જરા પણ ન રહેતો હોય ત્યાં રહેવું વધારે પસંદ કરવાલાયક છે. એટલે પછી મેડા કે બંગલાની જરૂર છે, એમ સમજવું નહિં.

વર્ષાઋતુમાં શું શું તજવું?

ખાવામાં નવું ધાન્ય, દિવસે સુઇ રહેવાનુ, પીવામાં

૧ મુખ્યત્વે કરીને ગુજરાતના ગામડામાં તો ગરીબ કે તવંગર સર્વેને ત્યાં સુઇ રહેવા માટે ખાટલાનો જ ઉપયોગ થાય છે,

¹નદીનૂ પાણી, તડકો, કસરત, સ્ત્રીનો અતિપ્રસંગ, રાત્રે જાગવું, થંડો અને પૂર્વ દિશાનો પવન એટલાં વાનાં તજી દેવાં. તેમજ ઘરની આસપાસ પાણી ભરાઇ રહેતું હોય ને ઘણો જ ભેજ રહેતો હોય તો તે ઘર પણ તજવું. એટલે આ ઋતુ બદલાતા સુધી બીજું ઘર ભાડે રાખવું.

લુગડાં કેવાં પ્હેરવાં ?

ગરમ ઉનનાં લુગડાં પ્હેરવાં, પણ તે ઘણાં પ્હેરવાં નહિં. એકાદ ફ્લાનલનું કપડું પ્હેરવું. સૂતરનાં કપડાં ગરમ પણ નથી ને થંડાં પણ નથી માટે આવા સમયમાં બહારના વાયુથી ત્હાઢ ન વાય તેટલાં પ્હેરવાં, પછેડી ઓઢવી.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

વાજીકર ઔષધોપચારથી યુકત થઈ પુરૂષે સ્ત્રીસંગ પંદર દિવસે કરવો.

સર્વે ઋતુમાં સ્ત્રીસંગ પછી કરવાનો વિધિ.

સ્ત્રીસંગ પછી પુરૂષે સ્નાન કરવું. પૌષ્ટિક પ્રવાહી પદાર્થને ખાવા.

ઇતિવર્ષાચર્યા.

૧ નદીનું પાણી પૂર વિગેરે આવવાથી મેલું થયેલુ હોય છે માટે કુવાનું પાણી કે અધર ઝીલેલું પાણી પીવું.

[1]શરદ્ઋતુ.

વર્ષાઋતુમાં કહેલા નિયમ પ્રમાણે વર્ત્તતાં તે ઋતુ પ્રકૃતિને અતિશય અનુકૂલ થઈ પડેછે તેવામાં શરદ્ઋતુ બેસેછે એટલે ક્રમે કરીને હવા પાણીમાં ફેરફાર થાય છે.

વર્ષાઋતુમાં સૂર્યનો તાપ ઘણો ઓછો હોય છે, કારણ કે, નિત્ય વાદળાં હોવાનેલીધે થંડક અને ભેજ રહેછે. ઘણુકરીને વર્ષાઋતુમાં કેઢ ઉપરનો ભાગ ત્હાઢો હોય છે; અને શરદ્ઋતુમાં વાદળાં દૂર થઇ સૂર્યના તાપને લીધે પિત્ત, પ્રકોપને પામે છે. આથી કરીને પિત્તને શાંત કરવા ઋતુને અનુસરીને ચાલવું પડેછે. પિત્તના પ્રકોપથી તાવ વિગરે વ્યાધિયો શરૂ થાય છે.

પિત્ત પ્રકોપ શમવાના ઉપાય.

પિત્તનો પ્રકોપ ઘી પીવાથી શમે છે. એટલે અમસ્તું ઘી પીવું હિતકર નથી, પણ તિકત પદાર્થ સાથે

૧ સૂર્ય પીળા વર્ણયુકત દેખાતો હોય, આકાશ સ્વચ્છ અને પાણી વિનાનાં ધોળાં વાદળાંથી યુકત દેખાતું હોય, અને પૃથવિ ઉપરનો કાદવ સુકાઇ ઝાડપાનથી શોભતી હોય તેને બગડયાવિનાની શરદ્ઋતુ જાણવી. શરદ્ ઋતુ ઉષ્ણ અને પિત્તકર છે. તેમજ મધ્યમ બલ આપનારી છે. તેમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. આ ઋતુમાં ખારા રસનું બલ વધારે હોય છે.

ઘી ભેગું કરીને પીવું હિતકર છે. રેચ[1] લેવો. શરીરમાં ઘણું લ્હોઈ હોય તો ફસ[2] ખોલાવવી. જૂદી જૂદી પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો હોવાથી હિતાહિતનો ઘણો વિચાર કરવો પડે છે.

૧. વાત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તને શમાવવા માટે આ ઋતુમાં ઘૃતપાન કરવું જોઈએ.

૨. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ કડવા પદાર્થને સેવવા જોઇએ.

૩. કફ પ્રકૃતિવાળાએ સાધારણ રેચ—જુલાબ લેવો જોઇએ.

૪. ત્રિદોષ દૂષિત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તની શાંતિને માટે રક્તશ્રાવ—ફસ ખોલાવવી જોઈએ.

ત્રણ અવસ્થા, ક્રમે કરીને તેના ઉપાયો.

૧.—બાલ્યાવસ્થા, ૨.—યુવાવસ્થા, ૩.—વૃદ્ધાવસ્થા.

૧. **બાલ્યાવસ્થા**માં પિત્તને બેસાડી દેવામાટે એટ-

૧ ભારે નહિં પણ હલકો રેચ લેવો. ૨ આ દેશમાં ફસ ખોલાવવાનો રિવાજ નથી. જેના શરીરમાં પુષ્કળ લ્હોહી વધીગયું હોય તેને માટે આ ઉપાય સમજવો. પુષ્કળ લ્હોહી વધ્યા છતાં પણ મારો મત ફસ ખોલાવવાની વિરૂદ્ધમાં છે. લ્હોહી કંઈ એકદમ વધતું નથી, મહા પ્રયત્ને વાજીકર ઔષધોના પ્રયોગથી લ્હોહી વધેછે, તેને આમ આકારત કાઢી નાંખવાથી ફાયદો નથી પણ હાનિછે.

લે જો બાલકના પિત્તને બેસાડીદેવું હોય તો કડવા પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો. આ ઠેકાણે કડવા પદાર્થમાં ગણવાલાયક ગળો, લીંમડો, કરિયાતું વિગરે છે; અફીણ વિગરે ઝેરી પદાર્થ કડવાં હોય છે, પણ તે ઉપયોગી નથી. ગળો, લીંમડો અને કરિયાતું વિગેરેની ફાકી પણ થાય છે; અને ઉકાળો પણ થાય છે. ફાકીનો ઉપયોગ કરવો હોય તો એક તોલા કરતાં વધારે લેવી નહિં. ક્વાથનું પ્રમાણ પણ એક જ તોલો છે, આથી એમ નહિં સમજવું કે, બાળકને પણ એક તોલો ફાકી કે ક્વાથ આપવાં પણ બાલકને તો દેશ–કાલ–વય–અને બલાબલનો વિચાર કરી ચાર આની ભાર ક્વાથ કે ફાકી આપવાં. મોટા માણસે પણ દેશ–કાલ–વય–અને બલાબલનો વિચાર કરી એક તોલા કરતાં વધારે ફાકી કે ક્વાથ લેવાં નહિં.

૨ **યુવાવસ્થા**વાળાના પિત્તની શાંતિને માટે જુલાબ લેવો જરૂર જણાય છે. કાચી ઉમ્મરનાએ એટલે ૧૨ થી તે ૧૮ વર્ષ સુધીનાએ બંનતા સુધી જુલાબ લેવો નહિં; કારણ કે, આટલી ઉમ્મરવાળામાં પિત્ત પ્રકોપ હોય તો પણ વગર જુલાબે તેનું શમન થાય છે. તેમજ ઘણા વૃદ્ધ માણસે પણ જુલાબ લેવો નહિં, કારણ કે, તે મૂળ શક્તિ વિનાની અ-

વસ્થાવાળો છતાં જુલાબ લે તો અતિ શક્તિહીન થાય છે. તો પણ હીમજ અને હરડેનું ચુર્ણ આ ઋતુમાં ઉના પાણીસાથે રાત્રે જમ્યા પછી પાથી અડધાતોલા સુધી લે તો ઝાડો સાફ ઉતરીને પિત્તની શાંતિ થાય છે. આમ કરતાં તૂરાપણું લાગે તો સરખે ભાગે સાકર ભેળવવી.

૩. **વૃદ્ધાવસ્થા**વાળાએ પિત્તને સમાવવા માટે [૧]તિક્ત-ઘૃતપાન કરવું, અથવા એકલું ઘૃત-પાન કરવું.

હવે અવસ્થાદિ ભેદે કરીને ઘૃત–પાન કેટલું કરવું અને કયા કયા જનાવરોનું ઘૃત કેટલું કેટલું લેવું, તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. **બાલકને** દેશ–કાલ–વય અને બલાબલ જોઈ એક તોલા સુધી જ ક્રમે કરીને બકરીનું ઘી પાવું. એક તોલાથી વધારે પાવું નહિં-¼ તોલાથી શરૂ કરવું.

૨. **યુવાવસ્થા**વાળાએ ભેંશનું ઘી સાત તોલાસુધી ક્રમે કરીને દેશ–કાલ–વય અને બલાબલ જોઇને પીવું. સાત તોલાથી વધારે ન લેવું ને શરૂવાત એક તોલાથી કરવી, અને સાત તોલા સુધી વધીને અટકવું.

૩. **વૃદ્ધપુરૂષે** ગાયનું ઘી દેશ–કાલ–વય અને બલા

૧ ગળો, કારેલીનો રસ અને કરિયાતું એમાનું ગમે તે એક ઘીમાં નાંખીને સિદ્ધ કરેલું તે તિકત ઘૃત.

બલ જોઈને ત્રણ તોલા સુધી પીવું. ત્રણ તોલા ઉપરાંત પીવું નહિં; અને શરૂવાત એક તોલાથી કરવી.

દેશ–કાલ–વય-અને બલાબલને અનુસરતાં આ ઋતુના ત્રણ ભાગ અને ઘૃતના પણ ત્રણ ભાગ કરીને ક્રમે ક્રમે તેનો ઉપયોગ કરવો. એકદમ ઉપયોગ કરવો નહિં.

આ ઋતુને અનુકૂલ આહાર–વિહાર કરવા વિષે.

આ ઋતુને અનુકૂલ રસ ખારો, કડવો, અને મીઠો છે. આ ત્રણે રસ યુક્ત હલકો ખોરાક ખાવા માટે પસંદ કરવા લાયક છે. મગ અને ચોખા પથ્ય છે. દૂધ પીવું, ધોળી શેરડી ચુસવી, વગડાઉ જનાવરોનું માંસ ખાવું, નદીનું[1] પાણી પીવું, મિત્રમંડળથી મળીને સારી સારી મનહર વાતો કરવી. કપૂર, ચંદન, ફુલ, એઓનું સેવન કરવું, નિર્મલ શુક્લ પક્ષની રાત્રિનો લાભ પ્રેયસી સહવર્ત્તમાન લેવો, અને આ ઋતુમાં ધણાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પ્હેરવાં.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

પૌષ્ટિક પદાર્થના સેવનને કરીને દર ચોથે દિવસે

૧ કેટલાક અંસુદક–હંસોદક પીવાની ભલામણ કરે છે જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યનાં અને રાત્રે ચંદ્રનાં કિરણો પડતાં હોય તેને અંસુદક–હંસોદક કહેલું. એ સ્નિગ્ધ અને ત્રણે દોષને મટાડનાર પાણી ગણાય છે.

અતિ હર્ષથી સ્ત્રીસમાગમ કરવો.

આ ઋતુમાં તજવાલાયક શું છે?

ઘણું ખાવું નહિં; મદ્ય પીવો નહિં; દિવસે ઉંઘવું નહિં; પૂર્વ દિશામાંથી આવતા પવનને ખાવો નહિં. જવખાર વિગેરે આ ઋતુના અંતમાં વધારે ખાવા નહિં તેમ જ ભોજનમાં મીઠાનો ભાગ વધારે રાખવો નહિં. મધુર, તિક્ત અને કષાયરસ છૂટથી વાપરવા સ્ત્રીસંગ ઘણો થોડો રાખવો. ખારૂં, તીખું અને ગરમ ખાવું નહિં. બરફ અને તડકો સેવવાં નહિં. રાત્રે ઘણીવાર સુધી અગાશીમાં બેસવું નહિં; કારણ કે, ઘણી વખત બેસવાથી ઓસ પડે છે અને તેથી શરીર જકડાઈ જાય છે.

---

[1]હેમન્તઋતુ.

પિત્તનો પ્રકોપ શમીને શરદ્‌ઋતુને અનુકૂલ પ્રકૃતિ થાયછે એટલામાં હેમન્તઋતુ ક્રમશઃ શરૂ થાયછે. સૂર્યની

[1] મંદમંદ શીતલ પવન વાતો હોય, સર્વ દિશાઓ ઓસથી ધુંવાડા જેવી વ્યાપેલી દેખાતી હોય, સૂર્યના કિરણો ત્રાંસા પડતા હોય, તાપ વધારે લાગતો ન હોય, જલાશયો થંડાં રહેતાં હોય તો હેમન્તઋતુ બગડ્યા વિનાની જાણવી. આ ઋતુમાં મધુર રસનુ બળ વિશેષ હોયછે.

ગતિ ક્રમે કરીને દક્ષિણાયન ભણીની હોવાને લીધે કિરણો સીધા ન પડતાં પૃથિવી ઉપર ત્રાસાં પડે છે. સૂર્ય જ્યારથી ઉત્તરાયનથી દક્ષિણાયનમાં પોતાની ગતિને રાખેછે ત્યારથી જ તેનાં કિરણો ત્રાસાં પડવા માંડેછે. હેમંતઋતુમાં તો વધારે ત્રાસાં હોવાને લીધે સૂર્યની ગરમી ઘણી થોડી પડેછે, અને તે સાથે દિવસ ટૂંકો અને રાત્રી લાંબી હોવાથી ચંદ્રના કિરણની શીતલતા ઘણી વધી પડેછે. તાપ ઓછો અને શિતલતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહેછે. એ પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિને સમપક્ષે જો ન રાખવામાં આવે તો, તે અનુક્રમે ધાતુ, મેદ, મજ્જા આદિને બાળી નાંખે છે. એટલું જ નહિં પણ મનુષ્યને નિર્બલ કરી નાંખે છે. તેથી જઠરાગ્નિને સમપક્ષે રાખવા માટે પુષ્ટિકારક પદાર્થ ખાવા જોઇએ કે જેથી બલની સ્વાભાવિક રીત્યે વૃદ્ધિ થાય.

ગુજરાતમાં વિશેષે કરીને શિયાળામાં જે વસાણું ખાવામાં આવેછે તેનૂં કારણ પણ એ જ છે કે, બલને વધારનાર દક્ષિણાયન હોવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે; બાંધો સુદઢ થાય; અને કાંતિ વધે.

શિયાળામાં કારતક, માગશર, પોસ અને મહા એ ચાર માસ આવેછે. વસાણાં વિગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ એ જ મહિનાઓમાં ખવાય છે. આ વસા-

ણાં ખાવાનો નિયમ હજુ સુધી અચુક ચાલ્યાં કરેછે; પણ દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે કયા કયા રસો બળવાન્ છે તેના વિચાર વિના છૂટથી જેને જે રસ ફાવે તે વાપરે છે. આમ કરવાથી તે અનુકૂલ ન થતાં આવા ઉપયોગથી ઋતુમાન પ્રમાણે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ભાવ ઉત્પન્ન થતાં પ્રતિકૂલ થાયછે, અને પૈસા ખરચીને ખાવા માંડેલૂં વસાણુ જોઇએ તેટલું ગુણ આપતું નથી; પણ હમેશના પરિચયનો ખોરાક થઈ પડે છે. ત્યારે શા માટે ઋતુમાન પ્રમાણે ન ચાલતાં ખરચેલા પૈસાને પાણીમાં નાંખવા જેવું કરવું ? જ્યાં સુધી દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે વર્ત્તવાની રીતિ લોકોના જાણવામાં આવી નથી ત્યાં સુધી આવી રીત્યે થવાનો સંભવ છે. અલબત, જેમ બને તેમ સુધારતા જવું એ માણસ માત્રનો ધર્મ છે.

આ ઋતુને યોગ્ય આહાર-વિહાર વિષે.

આ ઋતુમાં હિતકર મધુર રસ છે. તે સાથે સ્નિગ્ધ, ખારો અને ખાટો રસ ખાવામાં વાપરવો. આ ઋતુમાં કસરત કરવી તે ઘણી અનુકૂળ છે; માટે થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી. સવારમાં સાકર નાંખીને ઉકાળેલું દૂધ પીવું. તેમ જ કેસર-કસ્તુરી વિગેરેનો પણ ઘટિત પ્રસંગે આ ઋતુમાં ઉપયોગ કરવો.

પુષ્ટિકારક અને ભારે જમણ જમવું, સવારમાં જલેબી, બાસુદી, મલાઈ વિગેરેનો ઉપયોગ ભાવે તેટલો કરવો. પાપડ અને મીઠાં અથાણાં ખાવાં. જાતજાતના મીઠા અને સંસ્કારવાળા મુરબ્બાને સેવવા. શાલમપાક, બદામપાક વિગરે પાકને ખાવા. [1]મધ, ઘી અને ચીનાઈ સાકર ખાવાં. મીઠો ભાત, અડદની દાળ, અને ઘીમાં બોળેલી બાટી ખાવાં. પૂર્ણ સંસ્કારથી કેળવીને કરેલા અડદના લાડુ ખાવા. ભૂખ લાગી કે ગમે તેવાં કામ હોય તો તેને મુકીને ભોજન માટે ઉઠવું. ટાઢું ભોજન જમવું અપથ્ય છે. શાક વિગેરે તળવાં તે તેલમાં ન તળતાં ઘીમાં તળવાં. બનતા સુધી ઘીને વધારે ખાવામાં વાપરવું. અંજીર, અખરોટ, કાજૂ, દ્રાક્ષ, પિસ્તા, બદામ, [2]આલૂ પુષ્ટિકર્ત્તા છે.

સારા વિદ્વાન્ વૈદ્યની સલાહ લઈને ચંદ્રોદય આદિ રસને સેવવા. માંસાહારી મનુષ્યોએ માંસનું ભક્ષણ કરવું. દારૂ પીનારે ઉત્તમ પ્રકારનો દારૂ પીવો.

૧ મધ અને ઘી સમભાગે લેવાં નહિં, કારણ કે, તે સમભાગે લેતાં વિષરૂપ થઈ જાયછે માટે મધ કરતાં ઘી વધારે લેવું.

૨ આ એક જાતના સોપારી જેટલાં મોટાં ફળ થાયછે. તેમાં બદામ હોયછે અને ઉપરની છાલ ઘણી મીઠી હોયછે.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

યથેચ્છ રીતે સ્ત્રીથી વિહાર કરવો. કસ્તુરીઆદિથી તૈયાર કરેલાં પાનનાં બીડાં જમ્યા પછી ખાવાં.

આ ઋતુમાં રહેવા લાયક સ્થળ.

આ ઋતુમાં રહેવા માટે ભોંયરૂં વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. ભોયરૂં હવાવિનાનું ન જોઇએ; અને માંહે અજવાળું અવસ્ય આવવું જોઇએ. ભોંયરામાં રહેવાનું ન બની શકે તેમ હોય તો ધગ્ધગતા અંગારાના તાપની તૈયાર કરેલી શગડીઓને પાસે રાખી બેસવું. તાજી હવાને આવવા માટે બારી બારણાં બધાંએ બંધ ન રાખતાં ઉઘાડાં રાખવાં.

આ ઋતુમાં પ્હેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે.

આ ઋતુમાં ઘણી ત્હાઢ હોવાને લીધે ઉનનાં લુગડાં પસંદ કરવા લાયક છે. ફ્લાનલની બંડિયો, રેશમનાં ઉત્તમ વસ્ત્રો; ઓઢવાં માટે ઉત્તમ કાશ્મીરની શાલ, પ્હેરવા માટે બનાતના ડગલા, ઉનના ગલપટા, હાથે અને પગે ઉનનાં મોજાં વિગેરે ગરમ લુગડાં પ્હેરવાં. સુઇ રહેતી વખતે ગરમ કપડું પ્હેરેલું રાખવું, અને ગરમ શૈયામાં પોતાની અર્ધાંગનાને શોભાવવી. હાથ પગ દેવતાથી શેકવા. સુગંધીયુક્ત પદાર્થોને પાસે રાખવા.

આ ઋતુમાં તજવા યેાગ્ય શું છે?

જુલાબ કે ઉલટીનાં ઔષધેા લેવાં નહિં મીઠા, ખાટા અને ખારા રસવાળા પદાર્થો શિવાય બિજા પદાર્થો સેવવા નહિં; ત્હાઢને તજવા માટે રૂએલ વસ્ત્રને સજી દેવાં. ભૂખને મારવી નહિં, તરસ્યા રહેવું નહિં, શરીરે ઉઘાડા રહેવું નહિં, ત્હાઢે પાણીએ ન્હાવું નહિં, અને શેાકને તજી દેવેા.

ન્હાવા વિષે.

ખમી શકાય તેવા ઉના પાણીથી સુગંધીયુક્ત અને વાતઘ્ન તૈલાદિને ચેાળીને ઘડી પછી ન્હાવું. શરીર ઉપરની ચિકારા કાઢવા માટે ઉત્તમ પ્રકારના સાબુ વાપરવા. અથવા લેાધર વિગેરે તૂરા પદાર્થથી શરીર ઉપરની ચિકાશ દૂર કરવી. ન્હાઈ રહ્યા પછી કસ્તુરી અને કુંકુમથી યુક્ત લેપનું લેપન કરવું. બનતા સુધી શરીરને ઘણું સુગંધી યુક્ત અને ગરમ રાખવું.

ઇતિ હેમન્તઋતુ.



[1] શિશિરઋતુચર્યા.

આ ઋતુમાં હેમન્તઋતુ કરતાં વિશેષ ત્હાઢ હોય છે. એ શિવાય આહાર-વિહાર, રહેવાનુ સ્થાન, વિગેરે માટે હેમન્તઋતુમાં જે કહ્યું છે તેજ પ્રમાણે ચાલવું. આ ઋતુના છેલ્લા અઠવાડિઆથી **વિસર્ગકાલ** પૂર્ણ થઈ **આદાનકાલ**નો સમય આવે છે. હેમંતઋતુ પ્રમાણે રસોને સેવતાં આ ઋતુમાં કડવા રસનું પણ સેવન કરતા રહેવું.

ઈતિ શિશિર ઋતુચર્યા.

---

[2] વસન્તઋતુચર્યા.

કફને જીતવાના ઉપાય.

આ ઋતુમાં હેમન્ત અને શિશિરમાં મધુરાદિ

૧ ત્હાઢ, અધિક હોય, અને બીજાં બધાં લક્ષણો હેમંતઋતુના જેવાં જ હોય તો બગડયા વિનાની જાણવી આ ઋતુમાં કડવા રસનુ બળ અનુક્રમે વધારે હોય છે.

૨ ક્રમે કરીને ત્હાઢ ઓછી હોય, દિશાઓ નિર્મલ અને આકાશ પણ નિર્મલ હોય, આંબાને મોર આવ્યો હોય, આસોપાલવ સારો ખિલ્યો હોય, કમલ ખિલી રહ્યાં હોય, ખાખરા ઉપર કેસૂડાં ખીલી રહ્યાં હોયા

પદાર્થોનું વધારે સેવન થવાથી કફનો પ્રકોપ થયો હોય છે. એ કફ સૂર્યના તાપથી આ ઋતુમાં ઓગળી જઠરમાં ફેલાઇને જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. તેથી કફને બને તેટલી ઉતાવળથી દૂર કરવા માટે ઉપાયો કરવા. વસંતઋતુમાં કફથી મુક્ત ન થવાય તો કફજન્ય વાધિયોથી શરીર પીડાને પામે છે. કફને જીતવા માટે સખત ઉલટી કે [૩]જુલાબ લેવો જોઈએ, તેમ જ નાસ પણ લેવો જોઈએ, અને લૂખો અને હલકો પદાર્થ ખાવામાં વાપરવો જોઈએ. ઉદ્વર્તન નામના રસથી શરીરને ચોળાવવું, કસરત કરવી. તેથી કફનો નાશ થાય છે. જુદી જુદી જાતના આસવ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષરસ, મધનો દારૂ, પકવકેરીનો રસ, જુના જવ, જુના ઘઊં, એટલાંનો ઉપયોગ કરવાથી કફ શમે છે. ઉકાળીને સિદ્ધ કરેલું દૂધ પીવું. ઉપર લખેલા બધા પદાર્થોનો

કોયલનો મધુરસ્વર,ભ્રમરનું ગુંજારવથી ભ્રમણ,બપોરે તાપ લાગે અને સવારમાં ત્હાઢ વાય, ઝાડ નીચે બેસવાથી શીતલતા લાગે ત્યારે જાણવું કે વસંતઋતુ નિર્મલ છે. આ ઋતુમાં તુરા રસનું બળ વધારે હોય છે. ૩ વૃદ્ધ માણસે જુલાબ કે ઉલટીનાં ઔષધો લેવાં નહિં. જેને જરૂર જણાય તેણે વૈદ્યની સલાહ લઈને લેવો.

શી રીતે ઉપયેાગ કરવેા તે બધાના જાણવામાં સાધારણ રીત્યે હશે જાણીને સવિસ્તર લખ્યું નથી. સૂંઠ પીપળીમૂળ ચંદન અને મેાથાનેા ઉકાળેા કફને હરનાર છે.

આ ઋતુમાં ન્હાવા વિષે.

આ ઋતુમાં ઉના પાણીથી ન્હાવું, સૂખડનું ચંદન, કપૂર અને કેસર શરીરે ચેાળવાં. સારાં અને સ્વચ્છ વસ્ત્રેા પ્હેરવાં ને ક્રમશઃ ગરમ વસ્ત્રેાનેા ત્યાગ કરવેા.

વસન્તઋતુમાં બપેારે કેવા સ્થાનમાં રહેવું ?

સુગંધીયુક્ત ફુલના પરાગથી આખેા બાગ વસિત થયેલેા હેાય, જેમાં મેાટા મેાટા મંડપેા જુદી જુદી જાતની મનહર વેલીઓ વડે સૂર્યનેા જરાપણ તાપ કે કિરણ ન આવે તેવી રીતે આચ્છાદિત થયેલા હેાય, જ્યાં વીરણવાળાની ટટ્ટિયેાને પાણીથી છાંટીને મંદ મંદ સુગંધ આવવા લટકાવી હેાય, આસપાસ જલ–યંત્રથી પાણી છુટયાં કરતું હેાય, ઋતુને અનુસરતાં પદાર્થેાને છુટથી વાપરવા માટે સર્વ ગેાઠવણેા જ્યાં કરી રાખી હેાય, ત્યાં પ્રિય પ્રેયસી સહવર્ત્તમાન નાના પ્રકારના વિનેાદથી પરસ્પર બેાધ લેતાં લેતાં વસંતના વિશાળ મધ્યાન્હકાળ વિતાવવા.

આ ઋતુમાં મુકી દેવા લાયક રસ.

મધુર અને ખાટા રસ ક્રમે કરીને મુકતા જવું. તેમજ વજનમાં ભારે અને ત્હાઢું ભોજન કરવું નહિં.

ભોજનના પ્રકાર.

આ ઋતુમાં ખટાશ અને મિઠાશનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો. જુના ઘઉં કે જુના જવની રોટલી ઘીમાં બોળીને દૂધ સાથે ખાવી. કેરીના રસને વસ્ત્રથી ગાળીને રસના પ્રમાણમાં સાકર, પિસ્તાં, ચારોળી, બદામ વિગેરે નાંખી પ્રિય પ્રેયસી પાસે તૈયાર કરાવીને અતિ હર્ષથી ખાવો. પ્રકૃતિને માફક આવે તેણે આ રસમાં સારા આસવને પણ ભેળવવો.

આ ઋતુમાં સ્ત્રી સમાગમનો નિયમ.

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

ઇતિ વસંતચર્યા.



[૧]ગ્રીષ્મઋતુચર્યા.

આ ઋતુમાં તાપ ઘણો હોય છે; કારણ કે, સૂર્યના કિરણો પ્રથિવી ઉપર સીધાં પડે છે. રાત્રિ ટૂંકી અને દિવસ લાંબાં થાય છે તેથી ચંદ્રકિરણથી તાપ શમે છે, પણ તાપ શમવાને માટે જેટલો વખત મળે છે તેટલો બસ નથી; એટલામાં બીજા દિવસનો તાપ ભેગો થાય છે એમ ક્રમે ક્રમે તાપ વધારે અને ઠંડક ઓછી હોવાને લીધે ઘણો ઉકળાટ થાય છે. તેથી કફનો તેમ જ રસનો ક્ષય, શરીરમાંથી વધારે થતો જાય છે. વાત, પિત્ત અને કફ શરીરમાં ઋતુમાન પ્રમાણે જોઈએ. જો તેમાંથી કંઈપણ ઓછું વત્તું થાય તો શરીરમાં રોગનું ઘર થાય છે. કફનો ક્ષય ન થાય તેથી કફને સમપક્ષે રાખવા માટે ત્વરાથી ઉપાયો કરવા. કફનો ક્ષય થતાં તેની જગાએ વાત પ્રવેશ કરે છે. ચાલતી ઋતુનું છેલ્લૂ અઠવાડિયું અને બેસતી-

૧ સૂર્યનો તાપ ઘણો પડતો હોય, પૃથિવી તપી ગઈ હોય, નદી–નાળાંમાંથી પાણી ઓછું થઈ ગયું હોય, દિશાઓ રમણિય–સ્વચ્છ–પ્રજ્વલિત થઈ હોય, લીલોતરી સુકાઈ ગઈ હોય, પશુ–પક્ષિયો અને હરણાં પાણી માટે વલખાં મારતાં હોય, તે વગર બગડેલી ગ્રીષ્મઋતુ જાણવી–આ ઋતુમાં તીખા રસનું બલ વૃદ્ધિને પામે છે.

આવતી ઋતુનું પ્હેલૂં અઠવાડિયું એ પંદર દિવશ ઋતુ સંધિના ગણાય છે માટે નીચેના પદાર્થો અર્ધઋતુ સંધી થતાંની સાથે ક્રમે ક્રમે ત્યાગ કરવા. એકદમ ત્યાગ કરીને એકદમ ગૃહણ ન કરવા. ખારા, તીખા અને ખાટા રસ તજી દેવા. તેમ જ કસરત ને પણ તજી દેવી, અને તડકાને પણ તજી દેવો. ત્યારે આ-ઠેકાણે કોઈ શંકા કરે કે ત્યારે શું બહાર ફરવું-હ-રવું પણ નહિં ? તો એટલૂંજ કહેવાનૂં કે બનતા સુધી તાપમાં બહાર ફરવું-હરવું પણ નહિં. કારણ કે, **લૂ** નામનો ઝેરી વાયુ પવનમાં ખરા તાપની વખતે ભ-ળેલો હોય છે તેના સપાટામાં જો કોઈ આવી જાય તો પ્રકૃતિને હાનિ કરે છે. આ ઋતુમાં દારૂ પીવો નહિં. પીવો હોય તો ઘણો થોડો પીવો-અથવા પાણી ભેળવીને પીવો.

પ્રિયવાચકોને ખબર હશે કે આ **આદાનકાલ** છે પણ **વિસર્ગકાલ** નથી. ક્રમે કરીને બળ ઓછું થવાનો આ વખત છે ને પ્રતિદિન બળ ઓંછૂં થતૂં જાયછે.

આ ઋતુમાં કેવા પદાર્થોનું સેવન કરવું.

મીઠું, હલકૂં, ત્હાઢું અને રસવાળું અનાજ સેવવું. આ ઋતુમાં કફનો ક્ષય ન થઇ જાય તેની કાળજી રાખી ખારા, ખાટા, પદાર્થોનો ક્રમે કરીને ત્યાગ કરી

ચર્યાસુધાકર.

રચનાર,

કૃષ્ણલાલ ગોવિંદરામ દેવાશ્રયી.

અમદાવાદ:

યૂનિયન પ્રિંટિંગ પ્રેસ.

સન ૧૮૮૯.

પ્રસ્તાવના.

મૃત્યુ વિષે વિચાર કરતાં, પૃથ્વિ ઉપર પ્રથમ જે વખતે મનુષ્ય પ્રાણીએ જન્મ લીધો તે વખતે તે હતું જ નહિં એમ જણાયછે. જેમ જેમ મનુષ્ય વર્ગનો વિસ્તાર પૃથ્વિ ઉપર વધતો ગયો તેમ તેમ એક એકનામાં ભાગ પાડાવવા લાગ્યા. ત્યારથીજ આ, મ્હારૂં ને ત્હારૂં પ્રકટ થયું; અંને એ હુંપદથી મનમાં ચિંતા, ક્રોધ, દ્રેષ એ વિગેરેની લાગણીએ પ્રવેશ કર્યો. પછીથી ધીમે ધીમે મનની શકિતયો નરમ પડીને ઘસાતી ગઈ. આ પ્રકારે આવરદાનું પ્રમાણ ક્રમે ક્રમે ઓછું થતું. ગયું પ્રથમ વધારે આવરદા હતો ને હાલ થોડો છે તેનું કારણ વિચાર કરતાં આવું દેખાય છે. આવા સમયમાં જુદી જુદી જાતના વ્યાધિયે પણ પોતાનાં મૂળ રોપ્યાં. તેના પરિહારને માટે પછીથી ગ્રંથો રચાયા. આવીજ રીત્યે 'આયુર્વેદ'ની ઉત્પત્તિ થઈ.

સાંપ્રતકાળમાં આહાર-વિહારનો કંઇ પણ નિયમ રહેલો જણાતો નથી. જેને જેમ ફાવેછે તેમ વર્ત્તે છે. તેથી પ્રતિદિન મનુષ્યવર્ગને વ્યાધિગ્રસ્ત થવું પડેછે. તેના તાત્કાલિક ઉપાયો ન થવાથી દુર્લભ મનુષ્યદેહ નાશને પામેછે. આવો નાશ અટકાવવાને માટે આ ગ્રંથની રચના કરીછે.

આ ગ્રંથને રચતાં, ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, હારિતસંહિતા, નિઘંટ, ભાવપ્રકાશ વિગેરે ગ્રંથનો ઉપયોગ કર્યોછે.

અમદાવાદ.
તા. ૬ ઠ્ઠી જુલાઈ.

કૃ. ગો. દેવાશ્રયી.

મીઠા પદાર્થોને અતિ પ્રીતિથી સેવવા. માટીના નવા વાસણને સુગંધીવાળા પદાર્થોથી ધુપીને વિધિ પૂર્વક શિખંડ કરી ભરી રાખવો; તેમાં શીતલ થયેલો શિખંડ પ્રેયસી સહવર્તમાન ખાવો. મીઠા ચોખા, ગુલાબનો શરબત, સાકર નાંખી ઉકાળીને શિદ્ધ કરેલૂં દૂધ પીવું. સાકર નાંખીને શિદ્ધ કરેલો ડાંગરનો સાથવો ઠ્હાઢા પાણીથી ન્હાઈને ખાવો. પીવાના પાણીમાં વીરણ વાળા નાખીને કપૂરથી વાસીત કરેલું શીતલ પાણી પીવું. બરફને સેવવો. કોલનવૉટર, લવેંડરવૉટર વિગેરે થંડા સુગંધીદાર પ્રવાહી પદાર્થને રૂમાલમાં અને લુગડામાં છાંટવા. ગુલાબજળનો પણ વિધી પૂર્વક ઉપયોગ કરવો. ગુલાબ અને મોગરના ફુલના હાર પ્હેરવા, ઘણા ભારે પદાર્થો ખાવા ન્હિં. બરફથી ઠારેલૂં[૧]દૂધ ખાવું. ઉપરથી પડતા સૂર્યના તા-

૧ એને અંગ્રેજીમાં આઇસ્ક્રીમ-(Ice-cream)કહે છે. સારા ભેંશના દૂધમાં સાકર, સુગંધી પદાર્થો અને બદામ પિસ્તાં, ઈલાયચી આદી નાંખીને સાંકડા મોનાં લોટામાં ભરવું પછી તેને કુંડીમાં મુકી આસપાસ બરફ રાખવો, બરફ એ લોટામાં ન જાય તેની કાળજી રાખીને લોટાનું મોં બંધ કરી લોટાનું મોં પકડી થોડીવાર હલાવે, એટલે દૂધ ઠરી જશે. આઈસ્ક્રીમ કરવાના સંચા આવેછે પણ સાધારણ મનુષ્યો તેને ન ખરીદી શકે માટે ઉપર પ્રમાણે કરશે તો સંચો ખરીદવાની જરૂર નહિં રહે.

પને લીધે શરીરમાં બેચેની થાય છે માટે ઘણા થંડા પદાર્થોને સેવવા–"વસંતઋતુમાં બપોરે કેવા સ્થાનમાં રહેવુ" એ મથાલા નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સ્થાનમાં રેહેવું. રાત્રે અગાસીને ચંદન, વીરણ વાળા આદિ સુંગધી પ્રદાર્થોથી છાંટીને દક્ષિણ દિશાનો વાયુ સેવતાં કાળને લેવો–નિર્ગમન કરવો. મન સ્વસ્થ રાખવું, ઉદાસી રહેવું નહિં, સ્ત્રીસંગ કમી રાખવો, રાત્રે ઘણું જાગવું નહિં, ખાટી કેરી ખાવી નહિં.

પ્હેરવાનાં વસ્ત્ર અને રહેવાનું સ્થાન.

આ ઋતુમાં વસ્ત્રો ઘણાં ઝીણાં, સ્વચ્છ અને ઉજ્વલ, તેમ જ સુગંધી પદાર્થોથી વાસિત પ્હેરવાં જોઇએ. ઘણાં વસ્ત્ર પ્હેરવાં નહિં, દિવસે સુઇ રહેવા માટે ભોંયરૂં પસંદ કરવા લાયક છે. કારણ કે, ત્યાં ઘણી થંડક હોયછે. ગ્રીષ્મઋતુમાં ઉચ્ચ પ્રદેશની હલકી મનહર અને ગુણકર હવામાં રહેવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. આપણા ઈલાકામાં એવાં સારાં સ્થળ બે છેઃ મહાબલેશ્વર અને માથેરાન. તેમાં મહાબલેશ્વરને પ્રથમ વર્ગમાં ને માથેરાનને બિજા વર્ગમાં મુકી શકાય. તે શિવાય આબુ, ડુમસ અને તીથલ વિગેરે સ્થળછે, આ સર્વે સ્થળોમાં સાધારણ માણસ પણ

રહિ શકે અને પોતાનો નિર્વાહ થોડા ખર્ચમાં પણ ચલાવી શકે તેવી સગવડો હોય છે. બાગ બગીચાઓના મંડપમાં રહેવા માટે આગળ કહેલું છે પણ તે કરતાં વધારે થંડક ભોંયરામાં રહેછે. માટે ત્યાં જોઈતા સુગંધીવાળા પદાર્થોને રાખીને સુઇ રહેવું વધારે અનુકૂલ છે. આ ઋતુમાં બપોરે વિશ્રાંતિ લેવા માટે સુઇ રહેવાની આયુર્વેદમાં છુટ આપેલી છે. રાત્રે અગાસીમાં સુઈ રહેવું વધારે અનુકૂલ છે. રાત્રે ભોયરામાં ગરમી લાગેછે. પલંગ ઉપર સુગંધીવાળા ફુલનીજ પથારી કરવી.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમનો નિયમ.

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

ઇતિગીષ્મઋતુચર્યા.



પ્રત્યેક ઋતુમાં ઉદ્ભવ પામેલા દોષનું મોચન.

સીત ઋતુમાં ઉદ્ભવ પામેલા દોષનું શોધન વસંત ઋતુમાં કરવું, ગ્રીષ્મના દોષનું વર્ષામાં, વર્ષાનું વર્ષા વિત્યા પછી. આમ દર બબ્બે ઋતુઓમાં કોપેલા દોષનું શોધન વખતસર કરનારને ઋતુઓથી ઉપજેલા દોષ બાધ કરાતા નથી.

વિશેષ વિચાર.

ઉપર પ્રમાણે છ ઋતુઓ માટે યથા ઘટિત કહ્યું, પણ હવે વિશેષ વિચાર જણાવવા દુરસ્ત લાગેછે. તે નીચે પ્રમાણે.

પ્રથમથી—જન્મથી જેને જે ટેવ પડી ગઈ હોયછે તે જો ઋતુમાન પ્રમાણે કદી ન ચાલી શકે તો તેને કંઈ હરકત નથી થતી; કારણ કે, હમેશનો તેને પરિચય થઇ પડેલો છે.

બીજા મનુષ્યો કે જેમનાથી ઋતુમાન પ્રમાણે વિધિવત્ ન વર્ત્તિ શકાય તેમણે આ પ્રમાણે વર્ત્તવું: હેમંત,શિશિર તથા વર્ષાઋતુમાં મીઠા, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો બીજા પદાર્થો સાથે વિશેષે કરીને સેવવા. વસંત ઋતુના અંતમાં કડવા, તીખા અને તુરા પદાર્થનો બીજા પદાર્થો સાથે .ઉપયોગ કરવો. ગ્રીષ્મઋતુ અને શરદ્ઋતુમાં મધુર, કડવા, તથા તુરા પદાર્થો

સેવવા. આપણે નિત્યના ભોજનમાં સર્વ રસોને સેવિયે છિયે પણ ઋતુમાન પ્રમાણે જે રસોને અવસ્ય સેવવાની ભલામણ હોય તેને બીજા રસ સાથે વિશેષ સેવવા. ઋતુમાન પ્રમાણે રસોને બદલતી વખતે ઋતુસંધિનો નિયમ જાળવવો. (તે માટે આગળ કહ્યું છે ત્યાં જોવું.) આ પ્રમાણે જે કોઈ ચાલશે તેને કોઈ પણ પ્રકારની વ્યાધિ નહિં થાય એમ આયુર્વેદ કહેછે.

રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ.

મૂત્રવેગ રોકવાથી તમામ રોગ થાય છે.

નિરોગી રહેવાનો ઉપાય.

નિત્ય હિતરૂપ આહાર–વિહાર કરે, દીર્ઘ વિચાર કરી હિતરૂપ કાર્ય કરે, અતિ વિષયાશકત ન રેહે, દયા, સત્ય અને ક્ષમા રાખે, તથા દેશકાળ જોઈને વર્ત્તે તો તે માણસ નિરોગી રહે.

સમાપ્ત.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.

